

મહીલા મહોદય

ભાગ ૨ જો.



સંગ્રાહક અને પ્રયોજક,
વૈદ્ય કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ

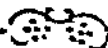


સંશોધક અને પ્રકાશક,
શેઠ દેવચંદ દામજી કુંડલાકર.
તંત્રી 'જૈન'-ભાવનગર.



સંવત ૧૯૮૧ સને ૧૯૨૫

મૂલ્ય બે રૂપીયા.





ભાવનગર
ધી 'આનંદ' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
શાહ ગુલાબચંદ લલ્લુભાઇએ છાપ્યું.

ઉપોદ્‌ઘાત.

જ્યારે જગત્ દિર્ઘાયુઃ થવાના પ્રયોગો અજમાવી રહેલ છે, ત્યારે હિંદમાં આયુષ્યની મર્યાદા દિન ઉગ્યે ઘટતી રહીને અત્યારે માત્ર ત્રેવીશ વર્ષની સરેરાશ આયુષ્ય હિંદી પ્રજા ભોગવી શકે છે. આ આંકડા જોવા પછી સહજ પ્રશ્ન થાય છે કે-જે દેશમાં હજારો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકનાર સમર્થ દૈવી પુરૂષો અને મહારથીઓ થઇ ગયા છે, જ્યાં મહાન્ શક્તિસ્વરૂપા માતાઓનાં ચારિત્ર્ય, તેજ, હૃદયવાત્સલ્ય અને ક્ષાત્રભાવનાનાં દષ્ટાંતો સાંભળતાં શીર નીચાં નમી જાય છે, જે ભૂમિ ઉપર કુદરતની સંપૂર્ણ મહેર વરસી રહી છે, તેમજ નિરોગી હવા, નિર્મળ પાણી અને પથ્ય આહારના વિપુલ સાધનો વહી રહ્યાં છે, તે ભૂમિમાં વસતી પ્રજાનું આયુષ્યબળ આટલી બધી દયાજનક હદ સુધી ઘસાઇ જવા પામે તે આપણા ભાવિ માટે હૃદયભેદક ખબર છે.

છતાં આપણી આ શરમની વાત અત્યારે આપણે સ્વીકાર્યા વિના છુટકો નથી. કેમકે મરણના આંકડા તરફ નજર કરીયે છીયે, ત્યારે અત્યારે હિંદમાં જન્મતાં બાળકોમાંથી ત્રણ બાળકમાં બે બાળકો તો જન્મીને વર્ષ દહાડામાં જ મરણને શરણ થઇ જાય છે; અને સ્ત્રી વર્ગ તરફ નજર કરીયે છીયે ત્યારે ઉગીને ઉભી થતી

સ્ત્રીઓનાં મુડદાલ જીવન અને એકાદ સુવાવડ વિતાવતાં થઇ જતાં ઘણાં અકાળ મરણો સાંભળી ઘાતકી હૃદયને પણ કંપારી છુટ્યા વિના રહેતી નથી.

આવા અકાળ મરણથી ભવિષ્યની પ્રજા કેમ બચી શકે ? અને હાલનું મુડદાલ જીવન સચેત કેવી રીતે થઇ શકે ? તે સમજવા માટે જીવવાની કળાના શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે તેમ જણાતાં તેને લગતું સાહિત્ય બાહેર પાડવાની તીવ્ર ઇચ્છા થઇ. સુયોગે તેવા શિક્ષણના સાધનોનો સંગ્રહ દક્ષિણવિહારી મુનિરાજ શ્રી બાલવિજયજી પાસેથી સ્હેજે પ્રાપ્ત થયો અને તે ‘ મહીલા મહોદય ’ ભા. ૧ લા તરીકે મારા તરફથી બહાર પાડવામાં આવ્યો હતો, કે જેનો ઉદ્દેશ મનુષ્ય જીવનને ગર્ભથી અંત સુધીમાં સંસ્કારી અને સુરક્ષિત બનાવી શકાય તેવા શિક્ષણપ્રચારનો હતો.

મને જણાવતાં હર્ષ થાય છે કે ગુર્જર પ્રજા જીવન ભોગવવાના ભોમીયાની રાહજ જોતી હોય તેમ ‘ મહીલા મહોદય ’નો પ્રથમ ભાગ બહાર પડતાં જ જનસમાજે અમારા આ પ્રયત્નને આનંદભેર વધાવી લેવાથી જોત જોતામાં તેની ત્રણ આવૃત્તિ ઉપડી જવા પામી છે. એટલું જ નહિ, પણ નામદાર મુંબઇ ઇલાકાના કેળવણી ખાતાના વડાયે આ ગ્રંથને મુંબઇ ઇલાકાની પ્રાથમિક અને દ્વિતીય શાળા તેમજ વર્નાક્યુલર ટ્રેનીંગ કોલેજોની લાયબ્રેરીઓ માટે મંજુર કરીને એ ગ્રંથની ઉપયોગીતાને સ્થાન આપ્યું છે. આ ઉપરાંત વડોદરા સ્ટેટ, જુનાગઢ સ્ટેટ, પોરબંદર સ્ટેટ, કચ્છ વગેરે ગુજરાતી ભાષાના પ્રચારવાળાં નાનાં મોટાં દેશી રાજ્યોના કેળવણી ખાતાંયે પણ પોતપોતાના સ્ટેટની લાયબ્રેરીઓ માટે આ ગ્રંથ મંજુર કરી અમારા ઉત્સાહને પોષવા ઉપરાંત ભાવી પ્રજાના જીવન વિકાસ માટે લાગણી બતાવી આપી છે. એટલે આ બીજા ભાગની તૈયારીમાં તેવી ઉત્તેજક લાગણીપ્રેરક યશ તેમને જ આપતાં, તે સર્વનો ખુલ્લો આભાર માનવાની આ તક હું જતી કરી શકતો નથી.

મહીલા મહોદય ' નો પ્રથમ ભાગ બહાર પડ્યા પછી સ્ત્રીઓ અને બાળકોનાં અવનવાં દર્દો અને આચરણોના સ્પર્શે અમને જેમ જેમ અવનવી પુછપરછ થવા લાગી, તેમ તેમ જોઇ શકાયું કે અત્યારે પાશ્ચાત્ય વાતાવરણથી આર્યપ્રજાનું જીવન ચકડોળે ચઢયું છેઃ અને ખાનપાન, આચારવિચાર, રહેણીકરણી તથા રીતરીવાજોમાં પેહેલા ઉન્માદવાયુથી દેશનું જીવન ઘણું અંધે ગોથાઇ રહ્યું છે. તેમજ અધુરામાં પુરૂં તેના નિવારણ માટે આંગણે ઉગતી અમૃતવેલીઓના વનનાં વન છતાં પરદેશી દવાઓનાં બાટલાઓ આજે અભરાઇના આભૂષણ અને ઘરના ઘરની શોભારૂપ બની બેઠાં છે. આ રીતે જ્યાં પરાધિન જીવનમાં બાનજુલા બની બેઠા હોઇયે ત્યાં જીવન-મરણનો ગંભીર પ્રશ્ન ઉકેલવો આકરો પડે તે સ્વાભાવિક છે.

એક વખત એવો હતો કે આર્યઘરોમાં વૃદ્ધ માતાઓ વૈદ્ય હતી, તેમના પાસે રહેલી પાંચ પચીશ ચીંદરડીયોમાં આખું ઔષધાલય સમાઇ જતું, અને તે છતાં અત્યારે જેમ અહીંથી તહીં હોસ્પીટાલો શોધી સેંકડો રૂપિઆની ખુવારી કરવા છતાં પણ અકાળ મરણો વધતાં જ જાય છે, તેમ તે વખતે અકાળ મરણ તો શું પણ વ્યાધિઓના પધારા પણ નહોતા.

ટુંકામાં કહીયે તો ભાવી પ્રજાના જીવનની ખીલવણી અને સંરક્ષણનો આધાર સ્ત્રી જીવનની શ્રેષ્ટતા ઉપર રહેલો છે. પરંતુ કમનસીબે ગુજરાતી સાહિત્યમાં સ્ત્રીઉપયોગી તેવા વહેવારૂ વાંચન સામગ્રીની ઘણી ઉણપ છે. અને તેમ છતાં કદાચ કોઇ આછો-પાતળો પ્રયત્ન થાય છે તો તેમાં મોટે ભાગે સ્ત્રી ઉપયોગી સાહિત્યના નામે પશ્ચિમના આચાર-વિચાર, નીતિ-રીતિ તથા ઔષધાદિનું અનુકરણ વિશેષે જોવાય છે. આ પરાધીનતામાંથી બચવાને સંસ્કૃતિવાણી સાહિત્ય ભાવી પ્રજાના જીવનવિકાસ માટે જનસમાજને ચરણે ધરવાના ઉદ્દેશને આગળ રાખીને આ ' મહીલા મહોદય 'ના બીજા ભાગની ગુંથણી કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

લાલનપાલનના અભાવે અત્યારે જન્મતી પ્રજાનો મોટો ભાગ અકાળ મરણને શરણ થતો જોઇ આપણે માત્ર કપાળે હાથ દઇ મન વાળતાં શીખ્યા છીયે. આપણા આ અજ્ઞાન આત્મઘાત માટે હજુએ જો બેદરકાર રહેશું તો વખત જતાં આપણું પ્રજાજીવન વધુ ને વધુ ઘસાતું જશે અને ભવિષ્યની પ્રજા આપણી આ આત્મહત્યા માટે શ્રાપ દેશે.

આપણે જેમ આરોગ્ય રક્ષણનો માર્ગ ચૂકયા છીયે, તેમ બલિષ્ટ પ્રજા ઉપજાવવા અને તેને સુદ્રઢ રીતે ઉછેરવામાં પણ છેક નિસ્તેજ થતા જઇયે છીયે અને પરિણામે આજકાલ મરણ પ્રમાણ ભયંકર રીતે વધતું જાય છે, તેનું કારણ એજ છે કે પશ્ચિમના સૌંદર્યમાં અંજાઇને આપણે આરોગ્ય રક્ષણનો ખરો માર્ગ જ ચૂકી ગયા છીએ.

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે આર્યપ્રજાના બે ઘર વચ્ચે એક આશ્રયસ્થાન, પાંચ પચીસ ઘર વચ્ચે આરોગ્યતાના અખાડા જેવું રમત ગમતનું મેદાન અને ગલીયે ગલીયે દેવમંદિરો તથા પ્રભુભક્તિની આહલ્લેક જગાવવાના ભક્તિભુવનો હતાં. ગામના ગોંદરે ગાયોના ધણો ગર્જારવ કરતાં, તથા શેરીના ચોકમાં સ્ત્રીઓ રાત્રે રાસડાની નિર્દોષ ધુન મચાવીને અને બાળકો ગેડીદડા ખેલીને અંગ કેળવતાં હતાં. એટલુંજ નહિં, પણ અનાજ, ઘી, ગોળના કોઠાર ઘેરેઘરે ઉભરાતા હતા. તેને બદલે અત્યારે બે ઘર વચ્ચે એક ચાની હોટેલ અને પાનની દુકાન તથા એક વૈદ્ય-ડોકટરની માનવંતી પેઢી ધમધોકાર નભી શકે છે. પાંચ પચીશ ઘર વચ્ચે એક વેશ્યાભુવન અને ગલીયે ગલીયે દારૂના પીઠાના અખાડા જામી રહ્યા હોય છે. ગરબા અને રમત ગમતના સ્થાને નાટક સીનેમા ગોઠવાયા છે અને પંચામૃત કે ઘી-દુધ અથવા તો છાશ રોટલાના સ્થાને ચા, સોડા અને બીસ્કીટોનાં શીરામણ થયાં છે. આ સર્વે અકુદરતી રહેણી કરણી તથા ખાણાં પીણાંનાં પ્રતાપે નિર્માલ્યતા એટલીબધી વધી પડી કે આજકાલના વર્તમાન પત્રોમાં ' કામોત્તેજક ગુટીકા ' અને ' મદન વિલાસ લેપ ' જેવાં વિકારી વિશેષણોથી અજાણી

દવાઓ પાછળ દરવર્ષે લાખો રૂપીયાની ધુણી થાય છે. અને તે છતાં પરિણામે બહાદૂરી પૂર્વક બે ડગલાં પાછળ હઠતાં જઇયે છીયે.

ખરી વાત એ છે કે, આપણો દેહ જે ભૂમિના પંચભુતથી ઘડાયો હોય, તેમાં લાગેલો ઘસારો-સાંધ પુરવાને બીજા દેશની માટી વાપરવા દોડવું તે સોનાની થાળીમાં લોઢાની મેખ મારવા જેવું છે. કુદરતનું બંધારણ જ એવું છે કે જે જમીનને જે અન્ન, ફળ, ફુલ સદી શકે તે જમીનમાં તેવો જ પાક ઉગે છે. અને તે જ માટીમાંથી ઘડાએલ પ્રજા તે જ અન્ન, ફળ પચાવી શકે છે. દક્ષિણની જમીનને ભાતનો પાક સદે છે, તો ત્યાંની પ્રજાને ભાતનો જ ખોરાક પચી શકે છે. જ્યારે પંજાબની ભૂમિને ઘેાઘમનો પાક સદે છે તો ત્યાંની પ્રજા ઘેાઘમ જ પચાવી શકે છે. આ રીતે કાઠિયાવાડને અડદ, કચ્છને બાજરો, ગુજરાતને તુવેર આદિ જે ભૂમિમાં જે પાક કસદાર, અને સ્વાભાવિક છે, ત્યાંની પ્રજાનો ખોરાક પણ મુખ્યત્વે તે જ હોય છે. એ બતાવે છે કે જે માટીથી દેહ ઘડાયો હોય અને જે હવા પાણીથી પોષાયો હોય તે દેહનું રક્ષણ તે જ માટી અને હવા પાણીથી થઈ શકે.

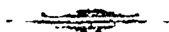
આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને આ ગ્રંથમાં ગર્ભઉત્પત્તિને અંગે ક્ષેત્રશુદ્ધિ તેમજ બીજકશુદ્ધિના વિભાગો જુદા પાડી સ્ત્રી-પુરૂષોનાં દર્દો અને આવશ્યક સુચનાઓ કરવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાએક ભાઈયો ઉન્માદવશ બની પુરૂષાર્થને અસ્થાને વેડફી નાંખવા કે વારસામાં ગુમાવી બેસવા પછી કાંતો નવાંનવાં દવાનાં નામો પાછળ જ પલાય છે, કે પછી નવાં નવાં લગ્નો કરી અનેક બાળાઓની જીંદગી ધુળધાણી કરે છે. તેમને આ ગ્રંથનો પ્રથમ પરિચ્છેદ એક સન્મિત્રની ગરજ સારશે.

બીજા પરિચ્છેદમાં ગર્ભરક્ષણ અને ગર્ભવતીને પ્રસવકાળ સુધી ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય આવશ્યક સુચનાઓ તથા ત્રીજા પરિચ્છેદમાં

સુવાવડીને આવશ્યક તેમજ સંતતિ ઉછેરવાની જરૂરી માહેતી આપવામાં આવી છે. કેમકે સંતતી સારી મેળવવા માટે તેને નવ માસ રક્ષણ આપનાર માતાના શરીરબળ અને વિચાર–વર્તન ઉપર ભાવી પ્રજાનો મુખ્ય આધાર છે. એટલુંજ નહી પણ બાળકની જીવનલીલાનો વિકાસ પણ માતાના આરોગ્ય અને આવડત ઉપર મોટો આધાર રાખે છે.

આ ગ્રંથ વૈદકશાસ્ત્ર થાય તેનાં કરતાં ' જીવનકળા ' ના શિક્ષકની ગરજ સારે તે જરૂરનું છે. અને તેટલા માટે રોગ થવા પછી તેના ઉપાયો શોધવાને દોડવા કરતાં રોગના મુળનેજ પ્રવેશ કરવા ન દેવાય તે માટે દરેક ભાઇ બ્હેનો તે અથઇતિ વાંચી લ્યે અને પોતાના જીવનવિકાસમાં દેખાતી ઉણપ સુધારી લઇને નિરોગી તેમજ દિર્ઘાયુ: બને તેજ અંતીમ ભાવના સાથે વિરમું છું.

દેવચંદ દામજી શેઠ.



અનુક્રમણિકા.

પ્રથમ પરિચ્છેદ—પ્રજોત્પત્તિ.

વિષયાંક. વિષય. પૃષ્ઠ.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

બીજકશુદ્ધિ વિભાગ.

તૃતીય પરિચ્છેદ—સુવાવડ અને બાળઉછેર.

[illegible]

[illegible]



કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટ

Letter Box

મહીલા મહોદય-ભાગ ૨ જો.

યાને

સ્ત્રીઓની કલ્પવેલી

પ્રથમ પરિચ્છેદ-પ્રજોત્પત્તિ

સંતતિનું મૂલ્ય—

" જે ઘર ઝુલે પારણું તે ઘર સ્વર્ગ સમાન ".

આ સાદું વાકયજ બતાવે છે કે સંતતીમાં સ્વર્ગનો આનંદ છે. જગતમાં કોઈ પણ દેશનાં મનુષ્ય અથવા પ્રાણી માત્રને સંતતિનો પ્રેમ સ્પષ્ટ જોવાય છે. કેમકે સંતતિ એ દેહનું નુર છે, ભવિષ્યનો સિતારો છે, આનંદનો ઝરો છે અને અમર યાદનો આધાર છે. ટુંકમાં કહીયે તો પ્રજા તો પ્રભુને પણ વ્હાલી છે.

જે દેશ, કોમ કે ઘરમાં પ્રજા ન હોય તેના જીવનનો રસ રહેતો નથી. અને વખત જતાં સંતતિની બરકત વિનાનો તે દેશ, કોમ કે ઘરનું અસ્તિત્વ નાશ પામે છે.

સંતતિની કિંમત એકલી મનુષ્યો માટે નથી, પરંતુ નાનાં મોટાં પશુ-પક્ષી અને વનસ્પતિને પણ પ્રજાનો વિકાસ જરૂરી અને પ્રિય છે. એજ સંતતિના મુલ્યની નિશાની છે.

હિંદની આબોહવા તથા સંસાર વ્યવહારનું બંધારણ એવું છે કે એ જોતાં આપણા દેશમાં કોઈપણ ઘર કે કુટુંબ નિર્વંશ ન હોવું જોઇએ. પરંતુ અત્યારે ઘણા જોડાં બાળકની પ્રાપ્તિ વિના વલખાં મારતાં જોવાય છે. અને દેવ-દેવી-બાધા આખડી કે ભુત ભુવાને આડે માર્ગે ચઢી ખુવાર થાય છે. એ ખરૂં છે કે માતાને બાળકનો વિનોદ લેવાની હોંસ એ જીંદગીનો લ્હાવો છે, પિતાને વારસો સોંપવાને મન ઠરે તેવું ઠેકાણું છે અને વૈશ્નવ ધર્મમાં શ્રાદ્ધ પહોંચાડવાનું એ એકજ સાધન મનાય છે; એટલે બાળકની જીજ્ઞાસા થાયજ-પરંતુ તે માટે આડે અવળે માર્ગે ચઢી જવું તે અજ્ઞાનતા છે. દુનિયા તો 'જુકને વાલી હૈ જુકાનેવાલા ચહીયે' તેવા કડવા અનુભવો આવી અજ્ઞાનતાથી ઘણાને થયા હશે. છતાં ડુબતો તણખલાને ઝાલે તેવો આ આશાનો રસ છે.

ખરી વાત એમ છે કે સંતતિ ન થવામાં પૂર્વ કર્મનો દોષ જેમ જવાબદાર છે તેમ પુરૂષ વા સ્ત્રીની શારિરિક ખામી પણ તેના માટે ઘણે ભાગે જવાબદાર હોય છે, કેમકે સારા ખેતર (જમીન) કે સારા બીજ વિના પાક થઇ શકતો નથી, તેમ સંતતિ ઝીલવા અને સંતતિ આપવા માટે સ્ત્રી પુરૂષની યોગ્યતા પણ હોવી જોઇએ.

પુરૂષની શારિરિક ખામી-બાલ્યાવસ્થામાં હસ્ત દોષ, અતિ વ્યભિચારી પણું, ઉપદંશ યા પ્રમેહ નપુસંક પણું-નિર્જીવ વિર્ય, સ્ત્રી પુરૂષના પ્રેમની ખામી વગેરે વગેરે કારણો છે. :એ સર્વ બિજકદોષનાં કારણો છે; આ બિજકશુદ્ધિ કેવી રીતે થઇ શકે તે સંબંધમાં વિસ્તારથી કહેવાનું પછી રાખી, પ્રથમ વંધ્યત્વમાં ક્ષેત્રદોષ કયા કયા હોય છે અને તે દુર કરી ક્ષેત્રશુદ્ધિ કેમ થઇ શકે તે માટે વિચાર કરીયે.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

સ્ત્રીને સંતતિ ન થવામાં સ્ત્રીઓના જન્મસિદ્ધ–કુદરતી અને અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિયો જવા બહાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો—

(૧) ગર્ભ સ્થાનની કોઈપણ ખોડ ખાંપણ એટલે જનન અવયવોની અપૂર્ણતા.

(૨) કોઈને ગર્ભ સ્થાન બીલકુલ હોતું નથી. અગર હોય છે તો બહુ ઝીણું યા નાનું હોય છે.

(૩) ઉમ્મરે બધા અવયવો ખીલ્યા છતાં ગર્ભાશય બાળકના જેવુંજ હોય છે. એવા–નાના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહી શકેજ નહીં.

(૪) ગર્ભાશય ન હોય તેની સાથે ગર્ભઅંડ પણ હોતાં નથી.

(૫) પ્રસવ દ્વારનો માર્ગ હોતો નથી. અગર બંધ હોય છે. આવી સ્ત્રીને સ્તન પણ–હોતાં નથી. આવી સ્ત્રી મોટી થાય છે તો પણ છોડી જેવી જ લાગે છે. બાંધો બરાબર–વધતો નથી. કોઈ કોઈ વાર તો આવી છોડીમાં પુરૂષનાં જેવાં લક્ષણો (ચિહ્નો) હોય છે. પ્રસવ દ્વાર ટુંકું હોય અગર હોયજ નહીં. અગર ફળવાહિની અપૂર્ણ કે ખામી–વાળી હોય. (ફળવાહીની એટલે ગર્ભઅંડથી ગર્ભાશય સુધી જેનળી હોય તે.) સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવો અને તેના માર્ગો સાંકડા એટલે સંકોચાએલા હોય તો તેથી પણ ગર્ભ રહે નહીં. જેમકે પ્રસવ માર્ગમાં સંકોચ, અગર આડો પ-

ડદો બહુ કઠણ હોય તો અંતરાય આવ્યા છતાં બહાર ન આવત અંદર જમાવ થાય છે. અને ઋતુ વખતે પીડા થઈ રક્તની ગાંઠો, સોજો, વગેરે દરદો થાય છે. અને ગર્ભ રહી શકતો નથી

ઉપરનાં પાંચ કારણો એ શરીર બંધારણનાં કુદરતી દદે છે. જે પૈકી કોઈપણ વ્યાધિ જો કોઈ સ્ત્રીને હોય તો તે નીચેના ચિન્હો ઉપરથી નક્કી થઈ શકે છે.

(अ) સ્વામી સમાગમની અડચણ.

(ब) પુરી અવસ્થા થયા છતાં અને છાતી વગેરે ખીલ્યા છતાં દર માસે પીડા થાય પણ રક્ત બહાર ન આવે; ત્યારે એમ સમજવું કે આડો પડદો છે અગર માર્ગનો સંકોચ છે.

કમળનું ફરી જવું—

(૬) ગર્ભ ઝીલવામાં કમળ તેના ખરા સ્થાને ન હોય તો પણ ગર્ભ ઘણી સ્ત્રીઓને રહી શકતો નથી. આ વ્યાધિ કોઈને કુદરતી હોય છે, જ્યારે ઘણી સ્ત્રીને પાછળથી પણ લાગુ પડે છે. એટલે અતિ પુરૂષ સમાગમથી, બીજા શરીરના ભયંકર રોગો થઈ જવાથી અગર સુવાવડની જંગલી સારવારથી સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી જાય છે. તેથી ગર્ભ રહી શકતો નથી; કેમકે ગર્ભ ઝીલવાને કમળનું મોં પ્રસવ દ્વાર તરફ રહેવાની જરૂર છે, એટલે કમળ જરા ફરી જાય અને પ્રસવદ્વારથી જરા છેટે જાય, તો ગર્ભ રહી શકતો નથી. કમળ ફરી જાય તે કાંઈ દવા ખાધાથી કે અંદર લેવાથી સીધું થાય નહીં, પણ તે ફરવાનાં જે કારણો હોય તે દૂર કરવાં અને તેવી સ્ત્રીને યોગ્ય સ્થિતિમાં સુવાડીને આંગળીની મદદથી જ યુક્તિ પૂર્વક કમળ ફેરવી શકાય છે. તેમ શસ્ત્રવૈદ્યોનો મત છે.

સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી ગયું હોય તે જાણવાની નિશાની એવી

હોય છે કે (૧) સ્વામી સમાગમ વખતે તેમજ અટકાવ વખતે પીડા થાય. અટકાવ બહુ અગર ઓછો આવે અથવા દરદ સાથે આવે, (૨) ગર્ભસ્થાન હેઠે ઉતરી જાય. (૩) વરમ (સોજો) થાય. (૪) છોકરાં ન થાય. (૫) પેશાબ બહુ થાય કે ટપક્યા કરે. (૬) ઝાઝો કબજ રહે. (૭) સુરશના જેવું દરદ થાય. (૮) કમર, વાંસો અને માથામાં પીડા થાય. (૯) કસુવાવડ થાય. એમાંનાં કેટલાંએક લક્ષણો હોય ત્યારે કમળ ફરેલું જાણવું.

વળી યોનીપટલ બહુજ મજબુત હોય તો સમાગમ અસંભવિત બને છે. કદાપિ કુદરતી રીતેજ માર્ગ સંકોચાએલો હોય, માર્ગમાં કાંઇ જખમ કે ઘારૂં હોય, માર્ગ બહુ ટુંકો હોય, મોં બહુ સાંકડુ હોય, સંબંધ માર્ગમાં તેના ઉપર કે કમળના મોં ઉપર જખમ હોય. કે ભાગ આખો કાચો પડ્યો હોય કે આળો હોય; આવાં કારણોથી સમાગમ દુઃખદાયક થઇ પડે. આવી સ્રીને કોઇવાર હીસ્ટીરિયા જેવાં લક્ષણ થઇ આવે છે.

ઉપરનાં દર્દોમાં જો પડદો સખ્ત હોય તો કાતરથી કપાવવો. અને રૂઝ લાવનારી દવાનું પોતું મારવું. જો જખમ હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા. માર્ગ સાંકડો હોય તો પહોળો કરવાનું યંત્ર આવે છે તે પહેરવું. ચીરા પડ્યા હોય તો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા.

એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ઉપરનાં દર્દો કુદરતી અને સ્રીઓના ગુપ્ત સ્થાનનાં છે, કે જે સ્થાન બહુ નાજુક હોવાથી તેનો પ્રયોગ છુપી રીતે અથવા તો અણઘડ માણસ પાસે કરાવવા જતાં લાભને બદલે હાની થવાનો સંભવ રહે છે. વળી તેમાં સ્રીઓની લાજ (આબરૂ) નો પણ સંબંધ છે. તેથી આવા પ્રયોગો ઉચ્છ્રંખલ, યુવાન કે મન ન ઠરે તેવા સ્થાને ન

કરાવતાં સ્ત્રી સર્જન કે વયોવૃદ્ધ–અનુભવી શસ્ત્રવૈદ્યની દેખરેખ નીચે થાય તે હિતરૂપ છે; પરંતુ આવે પ્રસંગે દર્દીએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું હોય છે કે પોતાનાં દર્દનાં એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સમાગમથી દૂર રહેવું.

(૭) ગર્ભાશયમાં કાંઇ ગાંઠ બાઝી હોય, અથવા ચરબી જામી ગઇ હોય તો તેથી પણ દહાડા રહેતા નથી. ગર્ભ રહેવા માટે સ્ત્રીના બધા ઉત્પત્તિ અવયવો સંપૂર્ણ ખીલેલા તથા રોગવિનાના જોઇએ.

(૮) જે સ્ત્રીનું શરીર ફુલી જાય છે. (બાલી ગઇ હોય) તેને ગર્ભ રહેતો નથી. (બાલી જવું એટલે ચરબીથી શરીરનું જાડું થઇ જવું.)

(૯) પ્રદર અગર ચાંદીનાં ખરાબ દર્દો પણ દહાડા રહેવા દેતાં નથી–આવાં દર્દોથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં વરમ થાય છે. એ વરમ મટે તો દહાડા રહે–છતાં વરમવાળી સ્ત્રીને દહાડા રહે તો બાળક જીવે નહીં.

સ્ત્રીઓનાં સાત ગુપ્ત દર્દો, તેનાં લક્ષણો અને ઉપાયો—

ગર્ભ ન રહેવાના સંબંધમાં એક પ્રાચીન હસ્તલીખિત પ્રતમાં નીચે મુજબ સાત કારણો બતાવેલાં છે.

(૧) કમળ ફરકે તેથી ગર્ભ ન રહે. (૨) કમળ વાયે બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૩) કમળ ઉપર માંસ બંધાય તેથી ગર્ભ ન રહે. (૪) ગુહ્યસ્થાનમાં જંતુની ઉત્પત્તિ થવા પામી હોય તો તેથી ગર્ભ ન રહે–(૫) દેહમાં પિત્ત હોય તો રૂધિર પિત્તથી ગર્ભ ન રહે–(૬) શીત હોય તો ગર્ભ ન રહે–(૭) ભૂત પ્રેતાદિ દોષથી ગર્ભ ન રહે.

આ સાતે રોગના ચિન્હો અને ઉપાય તેજ ગ્રંથમાં નીચે મુજબ જણાવ્યા છે.

(૧) પુરૂષ સંગ કરતાં શરીર ફરકે (ધ્રુજે) તો કમળ ફરકયું જાણવું. ઉપાય—કપાશીયાનાં મીંજ અને મોરપીંછ એકઠાં કરી વાટી તેને પાણીમાં મેળવી ન્હાયા પછી ત્રણ દિવસ તે પાણીથી ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી ગર્ભ રહે.

(૨) સંગ કર્યા પછી કેડ દુઃખે તો કમળ વાયે બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ન્હાયા પછી દીન ત્રણ હીંગ તેલમાં ઉકાળી તેમાં રૂનો સ્વચ્છ પોલ બોળી ગુહ્યસ્થાને પોતાં વાપરવાથી ગર્ભ ધરે.

(૩) સંગ કર્યા પછી પગની પાની દુઃખે તો માંસ બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ધોળું જીરૂં—તથા હાથીનો નખ વાટી સરસીયા તેલમાં ઉકાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ પોતાં વાપરે તો ગર્ભ રહે. કારણ કે તેથી માંસ વૃદ્ધિ ટળે.

(૪) સંગ કરતાં હૈયું દુખે તો કીડા જાણવો. ઉપાય—સાકરના પાણીમાં હરડાં, બેડાં, આમળાં, પલાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ તેનાથી ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી કીડા મરે.

(૫) સંગ કર્યા પછી ડુંટી તથા ગુહ્યદ્વાર દાઝે એટલે પરસેવો થાય. તો પિત્ત રોગ જાણવો. ઉપાય—કપુર—માલવણ બાએચી—કાળાંમરી—જાયફળ—મીરજ—કેશર એ સર્વ મેળવી, પાણીમાં નાંખી, તેનાથી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી પિત્ત મટે.

(૬) શીત હોય તો મોંએ લોહી થુંકે. ઉપાય—ભમરીનાં ઘર એકઠાં કરી, પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી ઋતુ પછી દીવસ ત્રણ ગુહ્યસ્થાન ધોવાથી શીત જાય.

(૭) ભૂત પ્રેતાદિક દોષોને માટે મંત્રો કે ઇશ્વરો પાસના કરાવવી—

શેખ સલેમાન હકીમના ઉપાય—

શેખ સલેમાન–મુસલમીન ધનવંતરી કહે છે કે—સ્ત્રી તથા પૃથ્વી વાંઝણી નથી, પરંતુ જમીનમાં ખાર વગેરે થવાથી બીજને કીડા વગેરે ખાઇ જાય છે. તેમજ સ્ત્રીના ફૂલ ઉપર સાત પ્રકારના રોગ થવાથી બીજને જંતુઓ ખાઇ જાય છે તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. તે સાત પ્રકાર તથા ઓસડ નીચે મુજબ.

૧ કમળ ઉંધું હોય. (૨) કમળ વાયે ઢંકાયેલ હોય. (૩) કમળ ઉપર માંસ ચડયું હોય. (૪) ફૂલમાં જીવાત થઇ, તે વીર્યને ખાઇ જતી હોય. (૫) કમળ ઉપર પિત્ત ચઢેલું હોય. (૬) કમળમાં શિતાંગ હોય. (૭) દૈવ દોષ હોય.

હકીમજીયે આ સાતે રોગોને પારખવા માટે સ્ત્રી જ્યારે ઋતુ સ્નાનમાં આવે ત્યારે નીચેના નિશાનો, પુછી લેવા જણાવ્યું છે; કે જેથી પુછવા માત્રથી તેને જે ભાગમાં દુખાવો હોવાનું જણાવે તેનાથી રોગનું કારણ સમજી શકાય છે.

(૧) જો માથું દુખતું હોય તો ફૂલ ઉંધું વળેલું જાણવું. (૨) જો ડીલ સવ–દુખતું હોય તો ફૂલ વાએ બંધાણું જાણવું. (૩) પગની પીંડી દુખતી હોય તથા પગને તળે પીડા થતી હોય તો કમળમાં જંતુ પડેલા જાણવા. (૪) કેડ દુઃખે ને પેટનાં પાસાં દુખે તો ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલું જાણવું. (૫) કોટીજંત્ર એટલે કેડ દુખે ને પેટના પાસાંમાં અગ્નિના શૂળ તથા પરસેવો તથા લલાટ એટલે–કપાળ દુખે તો કમળ ઉપર પિત્ત રોગ જાણવો. (૬) છાતી દુખતી હોય તો શીતાંગ રોગ જાણવો અને આમાંનાં કંઇ ચિહ્ન ન હોય તો (૭) દૈવદોષ જાણવો.

હવે આ સાતે રેાગ માટે હકીમજી નીચેના ઉપાય બતાવે છે.

(૧) ફૂલ ઉંધું હોય તેા કપાશીયાનાં મીંજ શેર ૦॥ (વીશ રૂપીઆભાર) તથા ઘઉં પલાળીને પાણીથી વાટવા પછી તેની ગેાળી ગુહ્યસ્થાનમાં ચડે તેવડી કરવી. તે રજસ્વળા સ્ત્રીયે નાહ્યા પછી ઋતુને ચેાથે દિવસે ગુહ્યસ્થાને વાપરવાથી ફૂલ સમું થાય છે. ગેાળી એક પહેારમાં એક એમ ત્રણ પહેારમાં ત્રણ દેવી.

(૨) ફૂલ વાયે ઢંકાએલ હેાય તેા—ચેાખ્ખી હીંગ ટાંક (પૈસાભાર) ૧ તેની ગાયના ઘીમાં ગેાળી બાંધવી. ગેાળી ટાંક ૧થી ૧૧ ની એક એક કરવી. એક ગેાળી એક પહેાર રાખવી.

(૩) ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલ હેાય તેા—ઘેાડાનેા નખ તથા હાથીનેા નખ બેઉને બાળીને રાખ કરવી. પછી સરસીયા તેલમાં ગેાળી કરવી. આઠ ગેાળીયેા કરવી. તેમાંથી એકેક ગેાળી એકેક પહેાર રાખવી. ત્રણ પહેારમાં ત્રણ ગેાળી રાખ્યા પછી દર આઠ પહેારે એક એમ બાકીની ગેાળીયેા રાખવી; એટલે પહેરવી (વાપરવી) આથી માંસ નિર્મૂળ થાય અને ગર્ભ ધરે.

૪. ફૂલમાં જીવાત હેાય તેા—કપડાં ધેાવાનેા સારેા સાબુ અઢી ટાંક (પૈસા) ભાર, સાજીખાર અઢી ટાંક, સાકરનું ભુરૂં અઢી ટાંક, હીરણ્યપુરૂભ ટાંક ૨॥ ભાર; એ સર્વેને ખાંડી ભેગાં કરીને રૂના ત્રણ પેાલ કરી તેમાં દવા પાથરી દરેક પેાલ આઠ પહેાર રાખવેા. એટલે ફૂલ નિર્મળ થાય. (હીરણ્યપુરૂભ ન મળે તેા—હરડાં, બેડાં, આમળાંની છાલ મળી અઢી ટાંક લેવી.)

૫. ફૂલ ઉપર પિત્ત હેાય તેા—ચીલની ભાજી તથા ટાંકાની ભાજી એ દરેક બબે ટાંક લેવી. તેને છાશમાં વાટી ચાર ગેાળા વાળવી. નાહ્યા પછી ત્રણ ત્રણ પહેાર સુધી એકેક ગેાળી પહેરાવવી. ફૂલ નિર્મળ થાય.

૬. શિતાંગ રોગ હોય તો—જાવંત્રી ટાંક સવા, ઉંચું જાયફળ ટાંક સવા, કેસર ટાંક સવા એ સર્વને વાટી અરણીના રસમાં ત્રણ ગોળી વાળવી. એકેક ગોળી એકેક દિવસ ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવી. તેથી શિતાંગ રોગ મટી ગર્ભ રહે.

૭. દૈવ દોષ હોય તો નીચેનો મંત્ર ભોજ પત્રમાં લખી (અષ્ટ ગંધથી લખવો) ગુગળ કે લોબાનનો ધૂપ દઇ જમણી ભુજાએ બાંધવો. તો ગર્ભ ધારણ થાય.

૭	૭	૦॥	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

બાલી ગયેલ સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાના ઉપાય—

અટકાવના ૫ મા દિવસથી ચાર દિવસ નીચે પ્રમાણે કરવું.

નેવરો (નદી કિનારે થાય છે તે) દસ ભાર લઇ, એક શેર [illegible], [illegible] ત્યારે નીચોવી, એ પાણી પાવું; અને [illegible] ઉપર [illegible] [illegible] નેવરો [illegible] નહિ.

[illegible]

અને ઉકાળાનું પાણી બંધ કરવું. ને જો બીજે મહિને અંતરાય આવે તો ફરી ધુમાડી ન કરવી, ધુમાડી માત્ર એક માસજ કરવી. પણ ઉકાળો તથા બાંધાણુ ઉપર મુજબ કરવું.

આ ઉપરાંત અંતરાયના પાંચમા દિવસથી નીચેની દવા બનાવીને ખાવી. શીતલિંગી, ભગલિંગી તથા નાગકેશર એ ત્રણે ચીજો દોઢ દોઢ ભાર સરખે ભાગે સાફ કરી, ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી તે ફાકી અરધા ભારને આશરે દરરોજ નાહી સૂર્ય સન્મુખ ઉગમણે મોંએ રહી એક વખત ખાઇ લેવી, ઉપર દુધ શેર ૦ાા તથા ઘી બે રૂપીયાભાર મેળવી પી જવું. દર માસે આઠ દિવસ આ દવા ગર્ભ રહેતાં સુધી ખાવી. ઘી વધારે પચે તો લેવામાં વાંધો નથી.

હિંદુઓએ–સ્નાન કરી, દીવો કરી આદિત્યહૃદયનો પાઠ કરવો. મંગળવાર રહેવો. નાહી ધોઇ એક આડો ખોબો ગોધમ દળી, તેની ત્રણ લાડુડી ઘીના મોણમાં કરી, પકવી, એક ગાયને ખવરાવી, બાકીની જગી જવી–વધે તો ઉચ્છીષ્ટ ભોંયમાં દાટવું.

આદિત્ય હૃદયનો પાઠ કરતી વેળા બે કોરી માટલી પહેલે દિવસે લઇ પછી હમેશાં તેની તેજ લઇ પાણી ભરી રાખવી, ને પાઠ પુરો થયે પીંપળાને તેમાંનું પાણી રેડી બને તો ૧૦૮ પ્રદક્ષિણા કરવી. એકસો આઠ ન બને તો શ્રદ્ધા મુજબ કરવી.

આ સિવાય બાકી ગયેલ દર્દને માટે બીજા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) અંતરાય છૂટથી લાવવાને દવા દેવી, કસરત અને કામ કરાવવું, અંતરાયને ચોથે દિવસે (અત્યાર્તવ ન હોયતો) ત્રણ ટીપાં ભીલામાનું તેલ, પાથેર માખણમાં ખવરાવવું. એટલે

માથું ચઢશે, પણ તેથી ન ગભરાતાં તે દુખતું મટે ત્યાં સુધી દહીં દરેક દીવસ ખોરાકમાં દેવું.

(૨) શોધેલો ટંકણખાર ત્રણ ભાગ, એળીયો ૧ ભાગ, મંડુર કે ગજવેલ (લોહભસ્મ) ૧ ભાગ, કેસર ½ ભાગ લઇને તેનું એકત્ર ચુર્ણ કરી પાણીમાં બબે વાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી એક એક દીવસમાં ત્રણવાર અંતરાયના પહેલા આઠ દિવસ દેવી. આમ કરવાથી અંતરાય થોડી મુદતમાં ઠેકાણે આવી ગર્ભ રહેશે. અંતરાયના દિવસમાં કેડપૂર ઉના પાણીમાં બેસવું. અગર ઉના પાણીની પીચકારી લેવી તથા અંતરાય આવે તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી પીતપાપડાની કાળી રાબ બબે વાલ ચોખાના ધોહણ પીવી.

ઉપર જે દવા જણાવી છે તેમાં શોધેલો ટંકણખાર ન મળે તો, ટંકણખાર કાચો, તેનાથી ½ ભાગ કળીચુનાના પાણીમાં નાખી ઉકાળવો, ને પાણી બળી જાય એટલે ટંકણખાર શુદ્ધ થયો સમજવો. એળીઓ ઉંચો સીકોતરી લેવો તેને જેમનો તેમ ખાંડી નાંખવો. મંડુર કે લોહભસ્મનો વિધિ કઠણ હોવાથી તેમાં ભુલ ન થાય માટે અનુભવી વૈદ્ય કનેથી તૈયાર લેવો. પણ તે જેમ જુનો હોય તેમ સારો.

[illegible] પીતપાપડાની કાળી [illegible] માટે જણાવ્યું છે તે [illegible]

ઋતુ પ્રાપ્તિ (અટકાવ)—

સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના રોગોથી અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે, વહેલો મોડો આવે છે, જરા થોડો થઈને બરાબર આવતો નથી અથવા હદ ઉપરાંત આવી લાંબા દિવસ ચાલુ રહે છે તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. કેમકે ઋતુ (દસ્તાન) ગર્ભ સ્થાનમાંથી આવે છે, એટલે ગર્ભાશયની સ્થીતિમાં ફેરફાર થવાથી સાવ નિયમીત થતો નથી. મુદ્દે ગર્ભ ધારણ થવામાં ઋતુ નિયમિત, પુરતા પ્રમાણમાં અને વેદના વિના આવે ત્યારેજ ગર્ભ ધારણ થઇ શકે. બીલકુલ અટકાવ દેખાયા વિના ગર્ભ ધારણ થયાનો કોઇ દાખલો મળી આવે છે, પરંતુ તે અપવાદ પુરતુંજ સમજવું.

સાધારણ રીતે કુદરતી અટકાવ શરૂ થવાનો કાળ ગરમ દેશમાં ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરે પાકે છે. જોકે મોજશોખવાળી જીંદગી ગુજારનાર તેમજ શહેરી સ્ત્રીઓમાં વેલાસર અટકાવ આવવાના દાખલા મળે છે. પરંતુ મોટા ભાગે ૧૪ થી ૧૬ વર્ષે અટકાવ શરૂ થઇ ૪૫ વર્ષ સુધી આવવાનું કુદરતી અત્યારનું ધોરણ મોટા ભાગે જોવાય છે. શુદ્ધ રજોનો રંગ લાલ લોહી જેવો હોય છે. પણ તે લોહીની માફક થીજતું નથી, પરંતુ જામી જાય છે. જો પ્રવાહીને બદલે ટુકડાં જેવા લોચા પડતા હોય કે બહુ કાળો, બહુ લાલ કે લીલા રંગનો રજો દેખાય તો કોઇ રોગ છે તેમ સમજવું. જે સ્ત્રી ને અટકાવની શુદ્ધિ નથી હોતી તેનો ચહેરો ફીકો પડી જાય છે, તેજ રહેતું નથી અને તે થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે. વધારે સાવથી અશક્તિ અને કોઈવાર હિસ્ટિરીયા થઇ જાય છે. ભુખ લાગતી નથી. મગજ ભ્રમિત રહે છે. વગેરે ચિન્હો ઓછા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવાય છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને વારંવાર કસુવાવડથી કે સુવાવડની અજ્ઞાનતા-

થી દર્દ રહી જતાં અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે અંતરાય નિયમિત, શુદ્ધ અને ન આવતો હોય તો આવી શકે તે માટે જૂદા જૂદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) રાતી હીરાબોળ અને એળીયો સમ ભાગે વાટી એક *માસો ચૂર્ણ પાણીમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૨) રાતી હીરાબોળ, એળીયો, ભોરીંગણીનાં બીજ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્ર ગાળ ચુર્ણ કરી તેની જૂના ગોળમાં ગોળી વાળી પાણીમાં ખાવી.

(૩) **મેદવાળી સ્ત્રીને** પ્રથમ મેદ મટાડી પછી અંતરાય ન આવે તો અંતરાય લાવવાના નીચેના ઉપાય કરવા.

(ક) ત્રીફળાં અને ગળોનો કવાથ લોહભસ્મ નાંખી પાવો.

(ખ) પાણી અને મધ વિષમ ભાગે એકત્ર કરી પાવું.

(ગ) આખે શરીરે ધતુરાનાં પાનનો રસ મર્દન કરવો.

(ઘ) પીંપરનું ચુર્ણ હમેશાં મધ સાથે ચટાડવું.

(ચ) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ તામ્રભસ્મ, શુદ્ધ લોહભસ્મ, અને બંગભસ્મ સમાન ભાગે લઈ; આકડાના દૂધમાં ખરલ કરી, ખુબ ઘૂંટી બબ્બે રતિભારની ગોળીયો કરી, એકેક ગોળી હમેશાં મધ અને પાણી સાથે સેવન કરાવવી (ખાવી).

(૪) કડવી તુંબડીનાં બીજ, શુદ્ધ કરેલો નેપાળો, હીંગ

---

* માસો એટલે ૬ રતીભાર.

પીપર, મરિચ, ગોળ ચુનો, દારૂની નીચે રહેલો કદડો અને જવખાર બધાંને થોરના દુધમાં વાટી એકરૂપ કરવાં પછી રૂના પોલમાં રાખીને તે ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી અટકાવ આવશે. સગર્ભાએ તે વાપરવાની મના છે, કેમકે તેથી ગર્ભપાત થાય.

(૫) ન્યુનાર્તવ-(અંતરાય ઓછો દેખાતો હોય તે) નો ઉપાય—અંતરાય દેખાય તે દિવસથી તલના ખોળને પાણીમાં બાફી સવાર સાંજ પેડુ ઉપર બંધાળુ કરવું અને એક તોલો તલને વીશ ભાર પાણીમાં ઉકાળી પાણી પાંચ તોલા રહે ત્યારે પાઇ દેવું. તેમ દીવસમાં બે વાર સવાર સાંજ પાવું. એ રીતે અંતરાયના ચાર દિવસ કરવું.

(૬) પીડિતાર્તવ—અટકાવ આવતાં દુખાવો થતો હોય તો હીરાબોળ અને એળીયાની ગોળીયો બબે વાલની દીવસમાં ચાર વખત પહેરાવવી અને ખવરાવવી.

(૭) સાટોડીનું મૂળ લઈ છાલ સુદ્ધાંત રાખી ઉપર સાત પટ એળીયાના દઈ સીંદુરના પ્રવાહી પાણીમાં બોળી સુકાવા દઈ ફરી સીંદુરમાં બોળી એમ ત્રણ ચાર વખત કરી આ સળી ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરાવવી. એથી એક બે કલાકમાં અંતરાય આવશે. ગર્ભની શંકાવાળાએ આ પ્રયોગ કરવાનો નથી. કારણ ગર્ભપાત થઈ જાય.

(૮) અંઘ્રાવળું અગર તેનાં મૂળ લઇ દેવતા ઉપર નાંખીને ઉપર ગોળો કે બીજું સંપૂટ થાય તેવું માટીનું વાસણ ઢાંકી ઉપરથી તેની ઠીબને કાણું પાડી તેમાં ભુંગળી મૂકી તે ભુંગળીનો બીજો છેડો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખી ભુંગળી વાટે ધુમાડો લેવો એમ ત્રણ વખત કરવાથી રક્તસ્રાવ થશે. આ પ્રયોગથી પ્રસવ પહેલાં જે સ્ત્રીને કાચી વીણ આવતી હોય તેને વીણ વધી છોરૂ

અવતરે છે. પરંતુ તેમાં વીણુ વધે કે તુર્ત ધૂમાડી બંધ કરવી જોઇએ, નહિ તો બાળકને નુકશાન થાય છે.

(૯) કડવી તુંબડીનાં મીંજ, નેપાળાનાં બીજ, લીંડીપીંપર, ગોળ, દારૂનાં ફીણ, જવખાર, મીંઢોળનાં બીજ એ સર્વનું ચુર્ણ કરી થોરના દૂધ સાથે ઘુંટીને રૂના પોલમાં પોતું કરી તે પોતું ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી તત્કાળ ઘણા દિવસથી બંધ થઇ ગયેલ અંતરાય આવે છે.

(૧૦) અંદ્રાવણાનાં મૂળને પાણી સાથે ઘસી તેનો કપડાપર લેપ કરી તેનો વાટો ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી અંતરાય આવે છે.

(૧૧) અંદ્રાવણી અને કાલીંગડી જેને ઝેરચોલી કહે છે તેનો ધૂમાડો દેવાથી અંતરાય આવે. મૂળ ન મળે તો ફળનો ધૂમાડો દેવો. ધૂમાડો દેતાં ભુંગળીનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૨) અંતરાય બંધ થવાથી શરીરે દાહ થાય, માથાનો દુખાવો થાય, આંખે પીડા થાય તો–માથાને તાળવે કુંભારની માટીનો નિતાર (હાથ લુએલ માટી) ચોપડવી અને પગને તળીએ લીલ બાંધવી. કરીયાતું રાત્રે અગાસે પલાળી સવારમાં પીવું. આંખે ત્રીફળાંનું પાણી છાંટવું. આથી મટે છે.

(૧૩) **લોહીવા**—હોય તો શંખજીરૂં અને સાકર છ માસા મેળવી ખાવાથી લોહી બંધ થાય છે.

નષ્ટાર્તવ—અટકાવ આવતો જ ન હોય કે શંકા પડતો દેખાતો હોય કે આવતો બંધ થઈ ગયો હોય તો નીચેના ઉપાય કરવા.

૧ માલ કાંકણી ૧ થી ૧ ભાર હમેશાં આખાંને આખાં ઘીમાં તળી શુદ્ધ કરી પાણીમાં આપવાથી નષ્ટ થએલ આર્તવ ફરી આવે છે.

(૨) [illegible]

[illegible] નો [illegible].

(૩) [illegible] સુધી [illegible] પાણીમાં [illegible].

(૪) હીરાબોળ તોલા ૫, એળીયો તોલા ૧૦, કેસર તોલો રોહ અને ગુલકંદ તોલા બાર ઇત્યાદિ મિશ્ર કરી ચણાની વાલની ગોળીયો કરી સાંજ–સવાર ખાવી.

(૫) હીંગ, સંચળ, સુંઠ, મરી, પીંપર, આરંગ, એ સર્વે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી લગાર ગરમ પાણી સાથે પીવાથી અંતરાય આવે. એ ચૂરણ એક તોલો માત્રાથી પીવું.

(૬) એળીયો તોલા ૧૦, હીરાકશી તોલા ૭૨, તજ તોલા ૫, ઈંદ્રજવ તોલા ૫, સુંઠ તોલા ૫, ગુલકંદ તોલા ૨૦ એ સર્વ મીશ્ર કરી તેની અજમાવાની ગોળીયો કરી સવાર–સાંજ ખાવાથી ફાયદો થાય.

(૭) શુદ્ધ પાટીયો ટંકણ એક વાલ, એળીયો રતી ૧ અને શુંદરરતિ એકની ગોળીયો કરી પાણી સાથે ખાવાથી નષ્ટાર્તવ મટે.

ઉપરની દવાઓ ઋતુ પ્રાપ્તિ માટે ખાવાની છે. જ્યારે તે ઉપરાંત સાથોસાથ પહેરવાની (વાપરવાની) દવાનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે સારી અસર થાય છે તેથી આવી પહેરવાની દવાઓની હકીકત નીચે આપવામાં આવી છે.

(૧) હીંગ, પીંપર, કડવી તુંબડીનાં બીજ, જવખાર,

દાંતીમૂળ, એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી તેમાં થોરનું દૂધ મેળવીને તેની વાટ કરવી, તે વાટ ગુહ્યસ્થાનમાં રાખવાથી આર્તવ આવે છે.

(૨) દારૂહળદર–એળીયો અને હીરાબોળની ગોળીયો કરી વાપરવાથી અંતરાય આવે છે.

પ્રદર.

આધુનિક સમયમાં ગરમ અને અપથ્ય ખાણાં પીણાં વધી જવાથી તેમજ અતિ શ્રૃંગાર અને શેઠાણીપણાને લઇને કુદરતી હવા–પાણી તથા કસરતનો લાભ ન મળવાથી સ્ત્રીઓમાં પ્રદરનો રોગ સામાન્ય થઇ પડ્યો છે. જેને લઇને સ્ત્રીઓના ફીક્કા ચહેરા, કામકાજની કમતાકાદ તથા વાતચિતમાં નિરૂત્સાહ ઘણે ભાગે નિરખી શકાય છે. એકંદર સ્ત્રીવર્ગમાં પ્રદરનું દર્દ બહુ ભાગે વધી પડયું છે.

પ્રદરના ભેદ અને લક્ષણો—

પ્રદરના સાત ભેદ છે (૧) વાત પ્રદર, (૨) પીત પ્રદર, (૩) કફ પ્રદર. (૪) વાતપીત પ્રદર. (૫) વાતકફ પ્રદર. (૬) પીતકફ પ્રદર અને (૭) વાત, પીત, કફ પ્રદર આ સાત ભેદ પડે છે. જેમાં ત્રણે દોષના એકઠા હુમલાવાળો પ્રદર (સાતમો પ્રદર) અસાધ્ય ગણાય છે. મુખ્યત્વે તો પ્રદરના મોટા બે પ્રકાર પડી શકે છે. (૧) શ્વેત પ્રદર (૨) રક્ત પ્રદર.

પ્રદરનું દર્દ જેને લાગુ પડે છે તે સ્ત્રીની ગુહ્યેન્દ્રીમાંથી પ્રવાહી, ચીકણાં, લાલ, પીળાં અગર ધોળાં પાણી નીકળે છે.

આ પાણીનો પ્રવાહ મિશ્રિત દૂધના જેવો સ્વચ્છ, ચીકણો હોય ત્યારે તે યોની માર્ગમાંથી જ આવતો હોય છે તેમ સમજવું.ઋતુ દેખાણાં ચાર વર્ષ થયાં હોય અને ગર્ભાધાન થયું ન

હોય ને પ્રદર હોય તો ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ છે તેમ જાણવું. કમળમુખ સોઝેલું અને ઉપર છાલાં પડેલાં હોય છે. અને કમળ મુખ ઉપર ચીકણો પદાર્થ વળગી રહે તો ગર્ભાશયમાંથી જે સ્રાવ થાય છે તે વધારે ચીકણો હોય છે. ગર્ભાશયના જીર્ણ વરમથી થએલું, અગર કમળકંદના ક્ષતથી થએલું પ્રદર બહુ મુશ્કેલીથી મટે છે. આ પાણી વખતે પીળાશપર, ક્વચિત લીલાશપર, ક્વચિત ગુલાશપર અને વખતે ચિકાશપર હોય છે. લાંબા વખતના પ્રદરને લઈ કસુવાવડ થાય છે. પ્રદરથી સ્રીની કમર દુખે છે, માથું ચક્કે છે અને મન બેચેન રહે છે. પ્રદરનું પાણી વખતે પાતળું અને વખતે ઘાટું પણ હોય છે.

અસાધ્ય પ્રદરમાં મધ જેવું, ઘી જેવું, હરતાળના પાણી જેવું, હાડકાં-ચરબી-મેદ કે ઝાડના રસ જેવું, ગંધભરેલું લોહી વહે તે અસાધ્ય પ્રદર સમજવો.

પ્રદર થવાનાં કારણો અને ઉપાયો—

અત્યંત મૈથુન, ટુંક ટુંક સમયમાં ગર્ભાધાનનું થવું, લાંબો વખત બાળકને ધવરાવવું, નબળાઈ, દારૂનું વ્યસન, કસરત ન કરવાથી, મલિદા ખાઈ બેસી રહેવાથી, ગર્ભાશયના દીર્ઘ વરમથી, કમળકંદના ક્ષતને લીધે, કૃમીને લઈને, યોનીમાં પાક થવાથી, પાંડુ રોગથી, નષ્ટાર્તવથી, ખરાબ ખોરાકથી, શરીરમાં કોઈ પણ જીર્ણ રોગથી, બદહજમીથી અને શરીરની ક્ષિણતા વગેરે ઘણાં કારણોથી સ્રીઓને પ્રદર થાય છે.

પ્રદરના સામાન્ય ઉપાયો—

(૧) રક્ત પ્રદર (લોહીવા) માં થોડા દિવસ થોડું થોડું એરડીયું લેવું.

(૨) ગુલકંદ હમેશાં બે થી ચાર તોલા ખાવો.

(૩) મોટાં આંબળાંનો મુરબ્બો અમુક મુદત ખાવો.

(૪) અંજીર તાજાં ખાવાં, પીપળાની કે પીપરની પેપડી કે તેનો પાક ખાવો.

(૫) પાકાં ઉંમરાં ખાવાં, પાકેલા પીપળાનાં કુંપળીયાં ત્રણ ચાર દિવસ ખાવાં.

(૬) છ સાત દિવસ જાસુદનાં ફુલ છ–સાત, સવાભાર સાકર સાથે ખાવાં.

(૭) જીરૂં અને સાકરનો આથો કરીને ખાવો.

(૮) ખેર અને શીમળાનો ગુંદર ઘીમાં તળીને ખાવો.

(૯) બીલીનાં પાતરાં વાટી તેમાં સાકર નાંખી ભાંગની પેઠે ગાળીને પીવાં.

(૧૦) પાકેલાં કેળામાં ફટકડી ¼ તોલો મેળવી, ઘી સાકરમાં છૂંદો કરી આખા દિવસમાં ત્રણ ભાગે તે છૂંદો ખાઈ જવો. આ પ્રમાણે હમેશાં એકેક કેળાનો પ્રયોગ આરામ થતાં સુધી કરવો.

(૧૧) કેસર તોલો ¼, એલચી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, વાંસકપુર તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૧, શંખજીરૂં તોલો ૧, એ બધાંનો ભુકો કરી તેમાંથી અરધો તોલો ચુર્ણ લઇ તેને એક તોલા ઘી તથા એક તોલા સાકર સાથે મેળવી ખાવું અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૨) હરડાં, બેડાં, આમળાં, એ ત્રણ સરખે વજને લઇ તેમાંથી દસ તોલા કોરા માટીના વાસણમાં રાત્રે અરધો-શેર પાણીમાં ભીંજવી, તે વાસણ અગાશીમાં કે છાપરે મૂકી રાખવું. તે પાણી સવારે ગાળી લઈ ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વખત પીવું અને તે પાણી ગાળી લીધા પછી તેજ ત્રીફળાના વાસણમાં બીજું પાણી નાંખવું. ઉપર પ્રમાણે

રાખી બીજે દિવસ પીવું. અને પહેલું પાણી નાંખી ત્રીજે દિવસે પીવું. ચોથે દિવસે સઘળાં નવાં લેવાં. એમ કરવાથી રક્ત પ્રદર અમુક દિવસમાં મટી જશે.

(૧૩) હરડાં, બેડાં, આમળાં સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી એક તોલો ચૂર્ણ બે ભાર સાકર અને અઢી ભાર ઘીમાં મેળવીને ત્રણ ભાગે આખા દિવસમાં ચાટી જવું.

(૧૪) આસોપાલવની છાલ, નરમા (હીરવણ) નું મૂળ, આંબાહળદર અને દાભનાં મૂળ એ દરેક એકેક તોલો લઈ ખાંડી ચટણી જેવાં કરી બાર તોલા ચોખાના ધોવરામણ સાથે રાત્રીએ પલાળી મૂકવાં. સવારમાં તેને ચોળી–મસળીને પાણી કાઢી લેવું. પછી તે પાણી ચાર તોલાને હિસાબે ત્રણ વખત દરેક દિવસ પીવાથી ત્રણ દિવસમાં દરેક જાતના પ્રદર મટે.

(૧૫) ઉબરાનાં ફળ તો. ૨ ખાંડી, તેમાં સાકર તો. ૧, અને મધ તો. ૧ નાંખી, ચાર તોલાનો લાડુ વાળવો. તે દિવસમાં ત્રણ ટંકમાં થઈને જમી જવો જેથી બધા પ્રદર મટે.

(૧૬) ઉદરની લીંડીનું ચુર્ણ દૂધ સાથે પાવાથી પણ ત્રણ દિવસમાં પ્રદર મટે. (પણ તેમાં આફરો લાવવાનો ગુણ છે માટે માફકસર ખાવું.)

(૧૭) આસોપાલવની છાલ તોલા ચાર, બકરીનું દૂધ તોલા ૩૨ અને પાણી તોલા ૩૨, એ ત્રણેનો ઉકાળો કરતાં પાણીનો ભાગ બળી જઈ દૂધ બાકી રહે ત્યારે તે દૂધ પાવાથી દરેક જાતના પ્રદર ત્રણ દિવસમા મટે.

(આસોપાલવના આવા ઉત્તમ ગુણને લીધે પ્રાચિન મહાત્માઓએ તેને અંગનાપ્રિય એટલે અબળાનો દોસ્ત એવો ખિતાબ આપ્યો છે.)

નાખવા પછી ઉપર મુજબ વિધિ કરવી અને જો **શ્યામ પ્રદર** હોય તો તે અસાધ્ય છે એમ સમજવું.

(૨) લોદર, ધાવડીનાં ફૂલ, મોથ, મોચરસ, બીલીનો ગર્ભ, સાકર, આંમળાં, દાડમનાં છોડીયાં, હરડાંની છાલ, વજ, એ બધું સરખે ભાગે તથા ફુલાવેલી ફટકડી ત્રણ ભાગ, બેડાંની છાલ બે ભાગ, અને કાંટાળું માચું ત્રણ ભાગ એ પ્રમાણે લઈને તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તે ચુર્ણની અરણીના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી પ્રદરવાળી સ્ત્રીને હમેશાં એકથી ત્રણ વખત દર્દના પ્રમાણમાં ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી ગમે તે પ્રકારનો પ્રદર મટે છે.

(૩) કડવું દૂધીયું કે ઘીસોડું, કે કડવી તુંબડી, એ ત્રણમાંથી ગમે તેનો ગર્ભ લઈ મગ મગ જેવડી ગોળીયો કરી ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરાવવી. અગર તેઓના રસમાં રૂનાં પોતાં બોળી સુકવી રાખવાં. અને પછી તે પહેરાવવાં. તો થોડાજ દિવસમાં ફાયદો દેખાય છે.

પ્રદરના દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખાવા તથા વાપરવાના સાદા પણ અકસીર અને લગભગ ખાત્રી કરેલા ઉપાયો ઉપર બતાવી ગયા પછી હવે આ રોગ માટે થોડા ‘ અમીરી ’ ઉપાય આપવા દુરસ્ત ધાર્યું છે. કેમકે શ્રીમંત શરીરને સાદા ઉપાયથી માનસિક શ્રદ્ધા ન થતી હોય તેમને આ ઉપાયો અકસીર થઈ પડે તેવા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેવા એકેક ઔષધથી પ્રદર ઉપરાંત ઘણાં દર્દોમાં ફાયદો થાય છે. જે સર્વ હકીકત પણ તેના સાથે સમજાવવામાં આવશે.

<u>મદનમોદક ગુટિકા</u>—

હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર, કાકડાશીંગી, કુષ્ટ, ધાણા, સિંધાલુણ, કચોરો, તાલીસપત્ર, કાયફળ, નાગકેશર,

અજમો, જેઠીમધ, મેથીદાણા, જીરૂં, શાહજીરૂં એ બધું સમભાગે લેવું. અને તેનાં એકંદર વજનની બરોબર લીલાગર ભાંગ લેવી. આ ભાંગને ઘીમાં તળવી અને બાકીનું ચુર્ણ કરવું, પછી ભાંગના વજન જેટલી સાકર લઈ તેની ચાસણી કરી ઉપરની બધી વસ્તુનું ચુરણ નાંખી તેમાં તાજું ઘી, મધ, તજ, એલચી, તલ, તમાલપત્ર અને કપુર એ બધું પ્રથમની દવાઓના સમભાગે નાખી તેની પાવલીભારની ગોળી કરવી. ને હમેશાં દર્દના પ્રમાણમાં એકથી બે ગોળી સેવન કરવાથી પ્રદર મટે છે.

આ મદનમોદક ગુટિકા સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ ઉપરાંત દમ, સુકી ઉધરસ, અપસ્માર, આંચકી, ધનુર, હડકવા, ઉન્માદ રોગ, શૂળ, વાતરોગ, ખેંચતાણ, મગજના વ્યાધિ, નિદ્રા ન આવવી, કટિશૂળ, પીડિતાર્તવ, અત્યાર્તવ, જીર્ણ સંધિવા, હેડકી, અજીર્ણ અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તપ્રવાહ, સંગ્રહણી, ઉલટી, ગર્ભાશયમાંથી થતો રક્ત પ્રવાહ, મસ્તકશૂલ, આર્તવરોગ વિગેરે માટે પણ અક્સીર છે. તેમજ તે કામોત્તેજક પણ છે.

મેથીના લાડુ—

અજમો, એલચી, કપુર, કાકડાશીંગી, કાયફળ, કુઠ, ચંદન, જાયફળ, જાવંત્રી, શંખજીરૂં, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, ત્રીફળાં, (હરડાં-બેડાં-આંબળાં) ધાણા, નાગકેશર, પીપર, મરી, મોથ, લવિંગ, શાહજીરૂં, સીંધાલુણ, સુંઠ, સંચળ, એ સર્વે અકેક તોલો લઈ તથા મેથી બાવીશ તોલા લઈ સઘળાંને ખાંડી બારીક કરી જુના ગોળમાં લાડુ કરવા. આ લાડુ સવાર સાંજ અરધાથી એક ભાર ખાવાથી દરેક પ્રદર મટે છે. આ લાડુના સેવનથી પ્રદર ઉપરાંત જલંદર, સુતિકારોગ, ઉધરસ, ઝાડા તથા સુવાવડીના દરેક રોગ મટે છે. શરીર બળવાન થાય છે.

ખાધેલું જલ્દી પચે છે. આંખે આવતાં અંધારાં તથા કાનમાં થતો અવાજ મટે છે. નબળાઈ મટે છે, અને જલંદરના રોગમાં પણ ફાયદો કરે છે.

મોતીની ભસ્મ—

મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હીંગળો, બંગ ભસ્મ તથા ગાંજો લઈને મધમાં તેની વાલવાલની ગોળી બનાવવી. આ ગોળી બબ્બે પહોરે આપવાથી પ્રદર મટે છે, આ ગોળીનો ઉપયોગ કરનારે પથ્યમાં દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ, જેવો પૌષ્ટીક પણ સૌમ્ય ખોરાક ખાવો.

આ ગોળીથી પ્રમેહ, થતો ક્ષય, સંગ્રહણી, દમ, ઉધરસ, અગ્નિમંદતા, નામર્દાઈ, અશક્તિ વગેરે દર્દોમાં પણ ફાયદો થાય છે.

સુંદરી સૌભાગ્ય પાક.

બાવળના પરડાનો રસ શેર ૧ તથા સતાવરીનો રસ શેર ૧ લઈ તેનો ઘન બનાવવો. પછી માવાની સાથે તેનો દાણો પાડવો. અને દાણાથી બમણી સાકર લેઈ તેની ત્રણ તારી ચાસણી કરીને તેમાં ગળો સત્વ, આંસોદ (અશ્વગંધા)નું ચૂર્ણ, તુલસીનાં બીનું ચૂર્ણ, રાસ્નાનું ચૂર્ણ, રતાંજળીનાં બીનું ચૂર્ણ, નાગકેસર, શંખાવળીનું ચૂર્ણ, પીંપળાની લાખ, રીસામણીનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, લીંબડાનાં પંચાંગનું ચૂર્ણ, એ દરેક તોલો એક અને એલચી, તજ, તમાલપત્ર, વંશલોચન, લીંડીપીંપર, [illegible] [illegible], [illegible], વરીઆળી, તપખીર [તપખીર એટલે તમાકુ નહીં પણ [illegible] [illegible] લોટ (એરારૂટ) વપરાય છે તે] [illegible], [illegible] એ દરેક અરધો અરધો તોલો તથા [illegible] [illegible] નો રસ [illegible] તૈયાર કરી તેમાં નાખવું, આ પાક સવારમાં બે તોલા [illegible] ઉપર દૂધ પીવું તો [illegible] માસમાં સારું થાય છે

જવા પછી તે ધૃતફળ તથા દૂધનું મિશ્રણ ઉપર પી જવું કે જેથી રક્તશુદ્ધિ થવા સાથે આ ઔષધી વિશેષ ફળપ્રદ થશે.

(૨) શીવણ મૂળ, ત્રીફળાં, દ્રાક્ષ, કાસંદરો, આંબાહળદર, હળદર, ગળો, કાંટા શેળીયાનાં મૂળ, શતાવરી, સાટોડી, ફાલસાં, એ ઔષધો સમાન ભાગે લઇ બધાંથી સોળગણું પાણી નાંખી અષ્ટમાંસ પાણી બાકી રહે એટલે તેમાં એક શેર ઘી તથા બશેર દૂધ નાખી તે દૂધ અને પ્રથમનું રહેલું પાણી બળી જાય ત્યાંસુધી ધીમે તાપે ઉકાળી ઘૃત સિદ્ધ કરવું. તે ઘી હમેશાં સવાર સાંજ પ્રકૃતિને અનુકૂળ એકથી બે રૂપીયાભાર લઈ, પચે તેટલા દૂધમાં મેળવીને પી જવું. આ ફળઘૃતના સેવનથી ગર્ભાશય સંબંધી રોગો દૂર થઇ ગર્ભ રહે છે.

સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્થાન અને તેના ઉપાંગોના વ્યાધિયો ગર્ભ રહેવા દેતા નથી. તેવા જુદા જુદા વિઘ્નકર ઉપદ્રવો (રોગો) અને તેના ઉપાય સંબંધી ઉપર કહેવાઇ ગયું છે. તે પ્રમાણે રોગને ઓળખી તેને અનુકુળ ઉપાય કરવો. જેથી તે રોગ દૂર થાય છે. પછી તેવા રોગથી મુક્ત થનાર સ્ત્રીઓને ગર્ભના ટકવા માટે ઉપચારો કરવાની જરૂર પડે તો જુદા જુદા રોગ ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો કરવાના હોય છે, તે આ નીચે આપીયે છીયે.

ઋતુ શુદ્ધિ—

(૧) અ પ્રથમ ઋતુ શુદ્ધ થવા સારૂ આંબા હળદર તોલો ૧, સીંધાલુણ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧ (ખાંડનું બુરૂં લેવું.) આ ત્રણ ચીજો ખાંડી વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી સ્ત્રી રજસ્વળા થાય. (એટલે દસ્તાનમાં આવે) ત્યારે પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધી સવાર સાંજ અરધો અરધો તોલો તે ચૂર્ણ પાણી સાથે પી જવું એ રીતે છ ટંકમાં ત્રણ તોલા લઈ લેવું.

ચાથે દીવસે સ્નાન કરીને નીચે પ્રમાણે ઔષધનું સેવન કરવું

(ઘ) શીવલીંગી દાણા ચાર, સાચાં મોતી ચાર, શંખા વળી (શંખપુષ્પી અથવા ઉધાફુલી) માસા ચાર, મીશ્રી (સાકર) માસા ચાર, નાગકેસર માસા ચાર, સફેદ છરૂ માસા ચાર, પીળી કીંગણીનાં બીજ માસા ચાર એ પ્રમાણે લઈ શીવલીંગી અને મોતી સિવાય તમામ વસ્તુનું સાથે ચુરણ કરવું. અને પશ્ચાત [illegible] તેનાં ચાર પડીકાં બનાવીં રાખવાં પતિપાગણ. ઉત્તમ સંતતિને માટે [illegible] [illegible] પતિની આજ્ઞા લઈ પ્રથમ [illegible] ના દેવની પ્રાર્થના કરી [illegible] શીવલીંગીનું બી ખાઈ [illegible] અને તેના ઉપર [illegible] મોતીના દાણા દાટવી [illegible] ચાર [illegible] સાત [illegible] થી એક પડીકું ગાયના દૂધ સાથે પી જવું [illegible] વામાં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] થાય છે ને [illegible] અને [illegible] [illegible] નહીં આવે [illegible] [illegible] [illegible] ત્રણ માસ સુધી કરે [illegible] ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત થાય છે

ગર્ભનિવારણ [illegible] નહીં [illegible] ગર્ભ રહેવાના ઉપાયો

[illegible] વર્ષો છોકરૂં ન થતાં હોય તો—[illegible]

[illegible]

[illegible] ઉત્તમ [illegible]

[illegible] [illegible] તેને [illegible]

[illegible] [illegible] ચુર્ણ કરવું [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] સાથે

[illegible] [illegible] થતાં [illegible]

રહેશે. એક વાર એમ કરવાથી ગર્ભ ન રહે તો બે ચાર ઋતુ સુધી એમ કરવું.

(૪) **અંતરાય ન આવવાથી અથવા ન્યુનાર્ત્તવથી ગર્ભ ધારણ ન થતો હોય તો**—(अ) કાળા તલ ટાંક ૯ તથા અજમા ટાંક ૬ લઈ તેને તલના તેલમાં તળવાં. તેમાંથી ટાંક બે, ઋતુના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સવાર સાંજ દેવું. પછી પાંચમા દિવસથી (ब) વરધારો ટાંક ૧૪ તથા નાગ કેસર ટાંક ૬ લઈ ખાંડી મીશ્ર કરી તેમાંથી એકેક ટાંક ચુર્ણ દૂધ સાથે ઉકાળી હુમેશાં બે ટંક પાવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ દેવું.

(૫) ન્યુનાર્ત્તવ—વાળી સ્ત્રી હોય તેને–ધોળી ભોરીંગણીનું મૂળ દૂધ સાથે ઘસીને આર્ત્તવના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી પાવું. અને પાંચમા દિવસથી સાત દિવસ વરધારો તથા નાગકેસરનું મિશ્ર ઉપરના ब વિધિ સુજબ આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૬) ખાખરાનાં બીજની રાખ તોલો ૧ અને શેકેલી હીંગ તોલો ½ પાણી સાથે મેળવીને આપવાથી પણ ન્યુનાર્ત્તવના વ્યાધિમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) સંતતિ થાય; પણ તે **મૃત-પ્રજા થતી** હોય તો તેને ઈંગોરીયાનાં મૂળનું ચુર્ણ કરી દૂધમાં પાવું અગર ઈંગોરીયાનાં મૂળને દૂધમાં ઘસીને તે દૂધમાં પાવું. આ પ્રમાણે ગર્ભના પહેલા મહિનાથી માંડી પ્રસવ થાય ત્યાં સુધી દર માસે આઠ દિવસ પાવું. આથી લાંબી આયુષ્યવાળી પ્રજા થશે.

(૮) **ગર્ભ સંભવ થતો ન હોય તો ગર્ભ ધારણ થવા માટે** કુંવારનું લાબરૂં લાવી તેમાંથી છાલ ઉતારી માંહેના ગર્ભનો કટકો બે અઢી તોલાનો કાઢી તેના ઉપર મીઠું તથા

કુંજદર છાંટી નરણે કોઠે તે બીજે ખાઈ જવો. આ પ્રમાણે પંદર દિવસ ખાવો. (કુંવારના સેવનથી મરડો થાય તો ઘી ચાટવું.)

(૯) વેકરીઓ, ચીમોદ, બજદાણા, એખરો અને ગોખરૂ સમ ભાગે લેવાં ને તેના એકંદર વજનથી અરધી મેથી લઈ તેનો લોટ કરવો અને તે સર્વથી બમણો ઝાડની છાલનો લોટ લેવો. આ લોટનો ઘીમાં હાલ્લો કરવો. પછી દોઢ શેર કે બશેર સાકર તથા ઉપરની દવા નાખી ગુટીકા-(ગોળી) તોલા ૧) ની વાળવી. તે રોજ બબ્બે ગુટીકા ખાવી, અંતરાય છ દિવસ પાળવી ને સાતમે દિવસ નહાવું. તેથી ગર્ભ રહેશે.

(૧૦) પોઠાઆંસોદ રૂા. એક ભાર લઈ તેના કટકા કરી શેર પાણીમાં ઉકાળવી. ને પાણી છ રૂા. ભાર રહે એટલે તે પાણી કલઈવાળા વાસણમાં ગાળી લેવું ને તેમાં વાછડાવાળી એકરંગી ગાયનું દુધ પાશેર નાખી આંસોદનું પાણી પી જવું. એ પ્રમાણે એક મહિનો કરવું, આંસોદનું પાણી ત્રણ ટંકમાં મળી છ ભાર પીવું. એટલે દર વખતે બબ્બે ભાર પીવું. તેટલામાં અટકાવ આવે તો આંસોદ બંધ કરવો અને અટકાવના દિવસમાં કાંઈ ઓસડ કરવું નહિ. પરંતુ નાહીને ઘરમાં આવ્યા પછી તે દિવસથી ચાર દિવસ સુધી નીચે પ્રમાણે ઓસડ કરવું. જમીન ઉપર ફરતાં બતકની હગાર લઈ સુકવી વાટી ચાળીને એક તોલો લેવી, તેમાં એક તોલો ગોળ નાખીને ચાર ગોળી વાળવી તે ચાર દિવસ સુધી એકેક લેવી એટલે જરૂર હમેલ રહેશે. પછી એ દવા કરવાની જરૂર નથી.

એક સંત પુરૂષના હસ્ત લીખિત શાસ્ત્ર-ગ્રંથમાં ગર્ભ પ્રાપ્તિ માટે નીચેના ઉપાયો બતાવ્યા છે.

(११) कालातिल, सुंठी, पींपर, मरी, भारंगी, (भोंरी-

कर्ता). गुड़ (गोळ) सर्व दवा बराबर लेकर काढा बनायके तीन रोज पीए तो सब रोग दूर होय, और पुत्र प्राप्ति होवे.

(१२) एक बीजोरानिम्बु के निकले हुवे तमाम बीज पीस कर नाम गौके बाछडा होय उनके दूधमें पीए. पुत्र हो जाय.

(१३) नाग केसर बाछडावाली गाय के दूध में पीए तो वांझणी भी गर्भवंती हो जाय.

(૧૪) આસગંધનાં ફળ અને છોડ ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી ઋતુ સમે દૂધમાં ખાવું તથા પથ્ય પળાવવું, તો સંતતિ થાય.

(૧૫) હીરાગર ભાંગ ૧ ભાગ અને કાંટાળું માયુ ૪ ભાગ ભેગું કરી તેમાંથી થોડી ભૂકી યોનીમાં નાંખી સંગ કરવાથી અવશ્ય [illegible] થાય.

(૧૬) અંદરજવ, કેસર અને મધ સાથે મેળવીને જનનેન્દ્રી (યોની) માં લગાડવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૧૭) અંદરજવ અને [illegible] વર્ષનું જુનું [illegible] [illegible] [illegible] ગર્ભ ધારણ થઈ શકે છે.

(૧૮) [illegible]

(૧૯) [illegible]

(૨૦) [illegible]

ફળ-ફળાદિની શક્તિ—

આર્યભૂમિ ઉપર કુદરતની એવી કૃપા છે કે તેને અષ્ટમા-સિદ્ધિ અને નવેનિધિ આંગણામાં જ છે. ખાગી ફક્ત તેને ઓળખવાની છે. આવી જુદી જુદી વનસ્પતિ, ફળફળાદિ અને ઝાડપાલાનો ઉપયેાગ જો સમજપૂર્વક કરવામાં આવે તેા કોઈ પણ દર્દ માટે પરાધિન રહેવું પડેજ નહિ. ઘણા શેાધકો તેા ત્યાંસુધી કહે છે કે જે દેશ ઉપર કુદરતની આટલી બધી મહેરબાની છે, જ્યાં આકડો, લીંબડો, તુલસી, પીપળો અને અરડુસો જેવાં જીવનવૃક્ષો છે ત્યાં રોગજ ન આવી શકે. છતાં અત્યારે આપણી અજ્ઞાનતાથી કેડે છેાકરૂં હેાવા છતાં ગામમાં શેાધવા જવાની મુર્ખાઇ કરીએ છીએ.

અત્યારે આવા દરેક ઔષધોની બિના આપવાનેા પ્રસંગ નથી; પરંતુ ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે થેાડા ફળશકિતના પ્રયોગો આપવા દુરસ્ત ધાર્યા છે.

મદનફળ—

મીંઢાળને મદનફળ કહે છે. લગ્ન પ્રસંગે વરકન્યાને હાથે મીંઢાળ બાંધવામાં આવે છે. આમાં ખાસ ગર્ભિત હેતુ રહેલેા છે. તે નીચેના તેના ગુણ નિદર્શનથી સમજાશે.

મીંઢાળમાં ધાતુપુષ્ટીનેા ગુણ છે. તે ઉપરાંત ગર્ભસ્થાનમાં કેટલીક સ્ત્રીને ઝીણાં જંતુ થાય છે, કે જે વીર્યનું ભક્ષણ કરી જાય છે.આવા જંતુઓનેા મીંઢાળ નાશ કરે છે. જેમ પારાની ઝેરથી જંતુઓ મરી જઈ ખરી પડે છે, તેમ મીંઢાળથી જંતુનેા નાશ થાય છે. સ્ત્રીના ભગમાં વાયુ હોય તેા મીંઢાળ તેને હરી લ્યે છે. ભગમાં માંસ તથા મસા હોય તેા ગળી જાય છે. કારણ કે મીંઢાળનાં

બીજમાં સહેજ પોઈઝનનો ભાગ હોય છે. મીંઢાળનાં બીજના લોટની ગોળી પાણીમાં નાંખવાથી માછલાં થંભી જાય છે. મીંઢાળના રસનો લેપ માથામાં કરવાથી દોઢ કલાકમાં જુ તમામ મરી જાય છે. તેમજ લીલાં મીંઢાળ અનાજમાં નાંખવાથી અનાજ સડતું નથી. મીંઢાળ કડવું, ઉષ્ણ, મધુર, લેખન, લઘુ, રૂક્ષ, વાંતિકારક, બસ્તીના કામમાં ઉત્તમ તથા હિતકારક છે. કફ, વાયુ, વ્રણ, શોષ, વિષ, અનાહ, સોજો, વિદ્રધી, ગુલ્મ, સળેખમ, કોઢ અર્શ તથા તાવ મટાડે છે.

૧ અ એક આખું મીંઢાળ નાનામાં નાનું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી લાપશીમાં પુષ્કળ ઘૃત (ઘી) નાંખી સાકર તથા એ મીંઢાળનું ચૂર્ણ બે ત્રણ કોળીઆમાં ખાઇ જવું. ઉપર બીજી લાપશી પેટ ભરીને જમવી. જમતી વખતે ઉંબરામાં બેસવું. આ પ્રમાણે ચાર દિવસ આખું મીંઢાળ ખાવું, પાંચમે દિવસે અરધું, છઠ્ઠે દિવસે ત્રીજો ભાગ, સાતમે દીવસે ચોથો ભાગ અને આઠમે દીવસે પાંચમો ભાગ ખાવો. એમ ઋતુ પછી આઠ આઠ દિવસ ત્રણ માસ સુધી લેવું.

બ ઉપરની વિધિ કરવા ઉપરાંત રૂતુના ચોથા દીવસથી ગોરઠનો ગુંદર એક ભાર, અધોળ પાણીમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર તથા દૂધમાં પાઇ દેવો. અગર રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર નાખી પાઇ દેવો. એમ પાછળના પાંચ દીવસ મીંઢાળના પ્રયોગ ઉપરાંત કરવું. પ્રથમ ગુંદર અને પછી મીંઢાળ એ પ્રમાણે પ્રયોગ કરવાથી ગર્ભ રહેશે. જો ગુંદર પચે તો પછી એકલો ગુંદરનો પ્રયોગ સોળ દિવસ સુધી શરૂ રાખવો. કેમકે ગુંદર પ્રદર—અત્યાર્તવમાં ઉત્તમ છે. ન પચે તો અનુક્રમે ફાવે તેમ ઘટાડતા જવું. મીંઢાળ વાંતી (ઉલટી) કરે છે, માટે વાંતી થાય તો ગભરાવું નહીં.

વાપરવા માટે મીંઢાળનાં બીજની ભુકીની ગોળીયો નીચે મુજબ બનાવીને ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી પણ ગર્ભ ધારણ થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

(૨) આ ઉપરાંત મીંઢાળ દૂધ અને સાકર સાથે પાવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૩) દૂધ સાકર અને કેસરની સાથે અગર કંસારની સાથે મીંઢાળનાં બીનો ભુકો તોલો૧ ના પ્રમાણમાં નાંખી ખાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૪) ગોળ સાથે મીંઢાળની ભુકી માસા એકના પ્રમાણમાં નાંખી ગોળી કરી ગુહ્યસ્થાનમાં પહેરવાથી કમળ કોરૂં થઈ જોરમાં આવે છે. તેનું મુખ બંધ હોય તો ખુલ્લું થાય છે. બહુ પુષ્ટ સ્ત્રીને સાત દીવસે અને પાતળા શરીરવાળી સ્ત્રીને સાત દીવસને બદલે ત્રણ દિવસે અસર કરે છે. વળી ધાતુને પુષ્ટ કરે છે.

(૫) અંગત્રૂટ અને પેટશૂળ ઉપર—મીંઢાળને કાંજી (કાંજી એટલે જુદી જુદી ઔષધીયોને સોડવીને બનાવેલો ખાટો પ્રવાહી રસ વૈદ્યો તૈયાર રાખે છે તે.) માં ઘસી તેનો દીવસમાં નવ દશ વખત નાભી એટલે ડૂંટી ઉપર લેપ કરવાથી અંગત્રટ તથા પેટશૂળનાં દર્દોમાં આરામ થાય છે.

(૬) યોનીને મીંઢાળની ધુણી આપવાથી શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે. મીંઢાળ માટે એમ કહી શકાય કે—

ગર્ભધારણે મદનફળ, ખીરમાં આઠેક વાલ;
ચાર વાલ દે ગોળમાં, પહેર્યાથી દયે બાળ.
ખીરમાં કે કંસારમાં, આઠ દિન પરમાણ;
ઓછાં દર્દે દિન ત્રણમાં, ગર્ભ ધરંતી જાણ.

કેળાંનાં પ્રયોગ—

કેળામાં કુદરતે લોહ ભરેલી છે. એટલે પ્રદર વગેરે ગર્ભાશયનાં દર્દોને મટાડવા અને ગર્ભાશયની પુષ્ટિ માટે તે ઉપકારક છે. કેળાંની ઘણી જાતો આવે છે. તેમાં ખાસડીયાં કેળાં સિવાયની બધી જાતો દવામાં વાપરવા જેવી છે. નીચે તેના જે પ્રયોગો આપવામાં આવે છે તેમાં કેળું વનપક મળે તો સારૂં. તેવી સગવડ ન હોય તો પછી પાકેલું લેવું.

(૧) ઋતુને ત્રીજે દિવસે કેળું એક લઇ તેને છાલ સુદ્ધાં ચીરી અંદર ગુંદર અને સાકરનું ચુર્ણ ભરી અગાસે મૂકી અગર તુલસી ક્યારાના મૂળમાં દાટી બીજે દિવસે કાઢી લેવું. આ કેળું ઋતુ પછી ચોથે પાંચમે અને છઠ્ઠે દિવસે એમ ત્રણ દિવસ એકેક કેળું ખાવાથી ગર્ભ રહે છે. આ કેળાંનો પ્રયોગ ત્રણે દિવસ માટે અનુક્રમે રોજરોજનો તાજેતાજો કરવો.

(૨) કેળું એક લઇ તેની છાલ કાઢી નાખવી, પછી તે આખા લોંદાને કપૂર તોલો ૧ અને વાંસકપુર તોલો ૧ ના ચૂર્ણ સાથે કેળના પાંદડામાં વીંટાળી ઋતુના બીજે દિવસે સાંજે તુલસીના ઝાડ નીચે દાટી રાખવું અને એક દિવસ રાખી વળતી સાંજે કાઢીને ખરલ કરી તેની ત્રણ ગોળીયો કરવી, અને ચોથા દિવસથી ત્રણ દિવસ પર્યંત એકેક ગોળી પ્રભાતમાં આપવી એટલે ગર્ભ રહેશે.

પીપળાનો પ્રયોગ—

પીપળો એટલા માટે પવિત્ર અને પૂજ્ય ગણ્યો છે કે તેના રસામાં વિદ્યુત શક્તિ રહેલી છે. વળી તેના પાંચે અંગોમાં ઔષધીયોનો ભંડાર છે. જેમ કલ્પવૃક્ષ મનવાંછિત પુરી શકે છે,

પીતપાપડો કહે છે. જમવાના પાતરાં પડીયા ખાખરાના પાનના કરવાનું કારણ પણ તેનામાં રહેલી તાકાદનો લાભ લેવાનું છે. સન્યાસી જે દંડ રાખે છે તેમજ જનોઈ (ઉપવીત) પ્રસંગે જે દંડ આપવામાં આવે છે તે ખાખરાનો હોય છે. મતલબ કે ખાખરો એ બ્રહ્મદંડ (બ્રહ્માની લાકડી) ના સ્થાને છે.

(૧) ખાખરાનાં એકથી ત્રણ પાન શરીરશક્તિ અને કોઠાના પ્રમાણમાં દૂધમાં વાટી ઋતુના ચોથા દિવસથી ચાર દિવસ પીએ તો બળવાન પુત્ર થાય.

(૨) ખાખરાનાં બી (પીતપાપડો) ની રાખ કરી તેને હીંગ સાથે દૂધમાં વાટીને પાવાથી ગર્ભ રહે.

શીવલીંગીનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો દેખાવ શીવલીંગ જેવો હોય છે, તેથી તેને શીવલીંગી કહે છે.

શીવલીંગીનાં બી દુધમાં વાટી ઋતુ પછી આઠ દિવસ પાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બીજોરાંનો પ્રયોગ—

બીજોરાં લીંબુની એક જાત આવે છે તેનો બીજમાં ગર્ભાશયની પુષ્ટિનો ગુણ છે.

(૧) બીજોરાનાં બીજ ૧૫ થી ૩૦ ગાયના દૂધમાં પકવી તેમાં ગાયનું ઘી મેળવી તથા બીજોરાનાં બીજના વજન જેટલું નાગકેસરનું ચુર્ણ મેળવી હમેશાં પાંચ ટાંક ભાર ઋતુના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ સાકર સહિત પીએ તો ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૨) કોરંટીનાં બીજ તોલો ૧ ફોલી તેમાં બીજોરાનાં બીજ તોલો ૧ નાંખી ઘી સાથે ઘુંટી તેમાં દુધ મેળવીને ઋતુના પહે- [illegible] સાત દિવસ સુધી અન્ત્યાર્તવવાળી સ્ત્રીએ પીવું કે જેથી ઋતુ શુદ્ધિ થઇ ગર્ભ ધારણ થાય છે.

ઉપચારોની અનુકુળતાનું પ્રકરણ—

ઋતુશુદ્ધિ અને ગર્ભ પ્રાપ્તિ માટે ઉપર ઘણા ઉપચારો પ્રકટ થઇ ગયા છે. તેમાં કેટલાક ઉપચારોની સાથે તે કયા રોગ ઉપર અનુકુળ છે તે વાત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે. જ્યારે બાકીના પ્રયોગો માટે તેના ઔષધો વાંચી જઇને તથા દર્દીની શરીર પ્રકૃતિનો અનુભવ કરીને જેના શરીરમાં વાતરોગ હોય તેના માટે ઉષ્ણ ઔષધોના પ્રયોગો કરવા, અને જેને કોઠે ગરમી હોય તેમને શિત ઔષધોના પ્રયોગો કરવાના છે. મતલબ કે સઘળા પ્રયોગો કંઇ એકજ દર્દીને અજમાવી નાખવા માટે હોતા નથી; પરંતુ જુદાજુદા લોકોને અનુકુળ પડે તે માટેજ સેંકડો ભિન્ન ભિન્ન ઉપાયો પૂર્વે મહર્ષિઓએ સિદ્ધ કરેલા છે તે ખ્યાલમાં રાખી દવાનો વાસ્તવિક ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવાથી જ તે કંઇ સિદ્ધિ આપે છે.

પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિના સંયોગો—

ગર્ભની પ્રાપ્તિ માટે ઋતુશુદ્ધિની [illegible] ઉપર મુજબ [illegible] છે. [illegible]

[illegible]

ઉત્પત્તિ અવયવો પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે અને ડાબી બાજુના ઉત્પત્તિ અવયવો પુત્રી ઉત્પન્ન કરે છે.

૨ સરોદા શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે કે સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમ વખતે બન્નેની જમણી (સૂર્યની) નાડી ચાલતી હોય તે સમયમાં પુત્રપ્રાપ્તિ થાય છે અને ડાબી નાસિકા ચાલતી હોય તે વખતે પુત્રી પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩ ડાકટર એરીસ્ટોટલ બીજું પ્રમાણ એ જણાવે છે કે-સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનાં જમણાં અંડનાં બીજ મળવાથી પુત્ર અને ડાબા અંડનાં બીજ મળવાથી પુત્રી થાય છે.

નોટઃ—અંડ એટલે સ્ત્રીના ગર્ભાશયની બન્ને બાજુ એકેક નળી રહેલી છે, આ નળીના છેડે બદામ જેવા સ્ત્રીઅંડ હોય છે. આ અંડમાં રજ પેદા થાય છે અને ત્યાંથી તે નળીવાટે ગર્ભાશયમાં રજોદર્શન વખતે જાય છે. તે પ્રસંગમાં પુરૂષવિર્યના સંયોગથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

આ ઉપરથી ફ્રાન્સના ડાકટરોએ પુત્ર પુત્રીની પ્રાપ્તિ માટે ખાસ કાળજીથી એવી શોધ કરી છે કે, જેમને પુત્રની ઇચ્છા હોય તેવી સ્ત્રીનું પુત્રી અંડ (ડાબું અંડ) શસ્ત્રક્રિયાથી કાઢી નાખવું. એટલે પછી તેને પુત્ર પ્રાપ્તિનોજ અવકાશ રહે છે અને જેમને પુત્રીની ઇચ્છા હોય તેમનું જમણું અંડ એ રીતે કાઢી નાખવાથી પુત્રીનો જ અવકાશ રહે છે; જ્યારે સંતતિની ઇચ્છા વિનાની કેટલીક વેશ્યા સ્ત્રીઓ બન્ને અંડ કઢાવી નાખે છે, એટલે તેને સંતતિનો અવકાશ રહેતો નથી.

૪ ડૉ. સેન્ક કહે છે કે સ્ત્રીના ખોરાક ઉપર પુત્રપુત્રીનો મોટો આધાર છે. જે સ્ત્રીઓના પેશાબમાં સાકર ન જતી હોય તે પ્રાયઃ પુત્રનો જન્મ આપે છે. કેમકે પેશાબમાં સાકર જવાથી સ્ત્રીબીજ

બરાબર પકવ થતું નથી. એટલે અપકવ અને નબળાં સ્ત્રીબીજથી પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાચનશકિત નિયમમાં લાવવા ઋતુ સમયમાં ઘણોજ હલકો ખોરાક સ્ત્રીને આપવો અને પેશાબમાં સાકર જાય છે કે નહીં તેનો તપાસ કરાવવો અને સાકર ન જાય તેમ કરવું.

૫ એક વૈદિક માસિક કહે છે કે–૨ થી ૬ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને ૯ થી ૧૨ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર થાય છે.

૬ કેટલાએક વિદ્વાન કહે છે કે––ગર્ભ રહેતાં તુરત પુત્ર કે પુત્રી થતાં નથી, પણ ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રીજે મહિને જ્યારે ગર્ભમાં અવયવ બંધાય છે તે વખતે નર અથવા નારીની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી સ્ત્રી, પુત્રની પ્રબળ ઇચ્છા કરે, તેવી આકૃતિનું ચિંતવન કરે અને સાદો ખોરાક (પૌષ્ટીક નહીં) લ્યે તો પુત્ર થાય છે.

૭ મા કરતાં બાપની ઉમ્મર જેમ વધારે મોટી તેમ પુત્રનું પ્રમાણ વધે છે. પરંતુ તેમાં વધારેમાં વધારે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ ૧૮ વર્ષ મોટી ઉમ્મરનો હોય ત્યાં સુધી આ ગણિત પ્રમાણિક ઠરે છે.

૮ જે સ્ત્રીની માતા પુત્રીઓજ જણતી હોય તેની દીકરીયો પણ પુત્ર કરતાં પુત્રીઓ વધારે જણે. પણ પુરૂષ તે કરતાં બળવાન હોય તો પુત્ર થાય.

૯ ડોકટર ટ્રોલ જણાવે છે કે ‘ સ્ત્રીને ઋતુ આવ્યા પછી નજીકના દિવસમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને છેટેના દિવસમાં પુત્ર થાય છે.’

૧૦ પ્રો. શુરી કહે છે કે–દસ્તાન આવી ગયા પછીના થોડા કલાકમાં અગર નજીકના દિવસમાં ગર્ભ રહેતાં પુત્રી અને છેટેના દિવસમાં પુત્ર રહે છે; કારણકે ઋતુકાળ નજીકના દિવસમાં સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય છે. તેથી પુત્રી થાય. અને વખત જવા પછી સ્ત્રીબીજ નબળાં પડે છે માટે ૬–૮–૧૦–૧૨–૧૪ અને ૧૬ રાત્રીમાં પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૧ શ્રીયુત હીપેાક્રેટીસ કહે છે કે—પુરૂષબીજ બળવાન હોય તો પુત્ર પ્રાપ્તિ અને સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય તો પુત્રી થાય છે.

૧૨ કોઇ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે—અજવાળીયામાં –૧–૨–૩–૭–૮–૯–૧૩–૧૪–૧૫ એ પુત્રી થવાની તિથિ છે અને બાકીની તિથિ પુત્ર થવાની છે, અંધારિયામાં –૧–૨–૩–૭–૮–૯–૧૩–૧૪–૦)) એ પુત્ર થવાની તિથીઓ છે ને બાકીની તીથી પુત્રી થવાની છે.

૧૩ સોમ, બુધ, ગુરૂ અને શુક્ર એ પુત્રી પ્રાપ્તિના દિવસો છે. અને મંગળ, શની, રવિ એ પુત્ર પ્રાપ્તિના વાર છે.

૧૪ ઋતુ પછી ચોથી, છઠ્ઠી, આઠમી, એમ સોળમા દિવસ સુધીની એકી રાત્રીમાં પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે, અને એકી રાત્રીમાં પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય છે. આઠમી અને તે પછીની, રાત્રીમાં પુત્ર ઉત્તમ થાય છે.*



* ઇચ્છિત સંતતી મેળવવાના નિયમો સંબંધે વધારે માટે જુઓ મહીલામહોદય ભાગ ૧ લો.

ભરેલા કુંડાંમાં પાણીની પેઠે ભરી દેવા. પછી તે બન્ને જૂદાં જુદાં કુંડાં પૈકી એકમાં સ્ત્રી અને બીજામાં પુરૂષે ભરી પેઠે ભરી પછીથી તે પ્રમાણે પેશાબ કરીને તે બન્ને કુંડાં દશ પ્રહર મળે તેમ ખુલ્લાં મુકી રાખવાં. પછી તેમાં પાણી કે પેશાબ કરવા વિના પણ રાખવાથી જે કુંડામાં અન્ન ઉગી નીકળે તે કુંડામાં પેશાબ કરનારમાં સંતતિબીજક છે તેમ સમજવું, ત્યારે જે કુંડા-માં ચણા બળી જાય તેમનામાં સંતતિ બીજકની ખામી છે તેમ કહી શકાય.

દેહનો રાજા

વીર્ય એ શરીરનું જીવન છે, દેહનું તેજ છે અને આયુષ્યની દોરી છે. એટલે વીર્ય એ દેહનો રાજા છે અને વીર્ય-ની શુદ્ધિ એજ સંતતિનું બીજક છે. વીર્ય વિનાનો દેહ નિઃસત્વ, નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય દેખાય છે. અને તેવા વીર્યહીન માણસોને કેટલાક બાયલા અથવા નામર્દ પણ કહે છે.

પુરૂષોમાં જન્મથી પુરૂષાર્થ ન જ હોય તેવા ઓછા દાખલા બને છે. જો કે કોઇને અંડ ન હોવાથી તે પુરૂષ કહેવાયા છતાં વ્યં-ઢળ (જેને અંડ નથી તેવો)ની ગણનામાં પ્રથમથી ઇલાહિદો પડી જાય છે. એટલે તેવા કુદરતી નામર્દોને મર્દ કરવાની આશા રાખવી તે આકાશ કુસુમવત્ છે. જ્યારે વિશેષે કરીને પુરૂષો હસ્તદોષથી, અપથ્ય ખાણા પીણાથી કે અતિ શ્રૃંગારથી નામર્દીને નોતરે છે એટલે નામર્દી ટાળવાના ઉપાયો બતાવવા પહેલાં તેવી નામર્દી ઇરાદા પૂર્વક આવતી અટકાવી શકાય તે માટે જરૂરી સુચનાઓ કરવી જોઇએ; કેમકે દર્દ આવવા પછી ઉપાયો કરવા કરતાં, દર્દ આવતુંજ અટકાવવું તે વધારે ડહાપણ ભરેલું છે.

બતાવ્યું છે.* પરંતુ આવી ઉંડી વાતમાં ન ઉતરતાં અત્રે જે તેનાં પરિણામ માટે ટુંકમાં કહ્યું છે તેથી ચેતી જવા ભલામણ છે.

તમાકુ.

શરીરને બગાડવામાં ચા–કોફી ઉપરાંત તમાકુ પણ એક ઝેર છે. તમાકુ એ હિંદની પેદાશ નથી; પરંતુ અમેરીકાના ટિમ્બક્ટુ શહેરમાંથી આવેલી ઝેરી ચીજ છે, તેમ તેના નામ ઉપરથી પણ ખાત્રી થશે. જો તમાકુ જરૂરની હોત તો કુદરતે તેની ઉત્પત્તિ આપણા દેશમાં અનાદિથી કરી હોત. ફકત દવામાં તેનો ઉપયોગ વિષ પ્રયોગ તરીકે થાય છે. તેથી તે વપરાસની ચીજ ગણાય નહિ. તમાકુ સ્નાયુ શિથિલ કરનાર છે, પછી તેનો ગમે તે રીતે ઉપયોગ થતો હોય. અત્યારે તેનો ઉપયોગ લોકો સળગાવીને ધુમાડા ખેંચવામાં, ચાવવામાં, સુંઘવામાં અને દાંતે દેવામાં વ્યસન તરીકે કરે છે. પણ તે દરેક ઉપયોગ એકંદરે હાનીકારક છે. તે માટે લોકોકિત છે કે–" ખાય તેનો ખુણો, પીએ તેનું ઘર, અને સુંઘે તેનાં કપડાં ત્રણે બરાબર " એ વ્યસનનો ખુલ્લો ફજેતો કરે છે. "

એકંદર વ્યસન માત્ર શરીરને હાની કારક છે. છતાં આજકાલ શોખથી કે દેખાદેખીથી અથવા તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવાની ખોટી લાલચથી ફસાઇને લોકો જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે, તેમ તેમ દર્દોનો રાફડો ફાટયો છે. કોકેન જેવી ઝેરી ચીજ પણ કેટલાક શોખને ખાતર વાપરીને અંતે ખુવાર થયા છે. અને થાય છે માટે કોઈપણ વ્યસનની પરાધિનતા રાખવી ઈષ્ટ નથી.

---

* મહીલા મહોદય ભાગ ૧ લો જુઓ.

ઉપરના વ્યસનોથી અને અનિયમિત તેમજ અયોગ્ય ખોરાકના સેવનથી અત્યારે દેશમાં મોટા ભાગે તાકાદ ખોવાઈ ગઈ છે. એટલે તે મેળવવાને દરેક મનુષ્ય ફાંફાં મારે છે. પરંતુ એક તરફથી ગુન્હો કરવો અને બીજી તરફથી તેવા ગુન્હાની સજા ભોગવ્યા વિના છુટી જવું તે બની શકે નહિ. કુદરત એવી ઘેલી નથી કે આપણી આ ચોરી તેના ધ્યાન બહાર રહી જાય. કુદરત તો દયાળુ છે. એટલે કોઈપણ ગુન્હો કરનારને તે ચેતાવે છે. ફરી ફરીને તેમાંથી બચી જવાને સાધારણ દર્દથી સાવચેત કરે છે, છતાં તેને ન ગણકારતાં ગુન્હો કર્યા જ જઈયે તો પછી તેનાથી બચવાને કોઈપણ દવા કે પ્રયોગ અજમાવવો તે કુદરતની હાંસી કરવા બરાબર છે.

વ્યસનો છોડવાના ઉપાય—

વ્યસનો એ વળગાડ છે. એટલે જેમ વહેમમાં પડેલાં માણસોને પોતાનું ભાન રહેતું નથી તેમ વ્યસનમાં ઘેરાઈ જનાર પોતાના દેહની કિંમત સુજતી નથી. વ્યસનથી તન (શરીર મન (બુદ્ધિ) ધન (લક્ષ્મી) એ ત્રણેની હાની થાય છે. વ્યસનની પરાધિનતા મોહનું રૂપ લઈ લેવાથી તેને છોડવા મુશ્કેલી પડે છે.

વ્યસન છોડવા ઈચ્છનારે પહેલાં તો મનોબળ દૃઢ કરવું જોઈએ, પોતાને ચોંટેલા વ્યસનથી પોતાના તન મન અને ધન શું ખુવારી થાય છે? અને ભવિષ્યમાં શું ખોવાવું જોઈએ દૃષ્ટિ સામે લાવીને તેના દુર્ગુણો તરફ હૃદયનો પાકો અણગમો કરવો જોઈએ. તે પછી વિચાર કરવો કે વ્યસન એ જડ છે હું ચેતન છું. તો જડનો તાબેદાર હું કેમ રહું? આ રીતે અ

બળ જેમ જેમ ખીલતું જશે તેમ તેમ વ્યસન તેની મેળે બે ડગલાં પાછું પડવા માંડશે.

કેટલાક વ્યસનીઓ પોતાનું વ્યસન ધીમે ધીમે ઓછું કરવાની ધારણા રાખે છે. પરંતુ તે રીતે સ્નેહ છુટી શકે નહિ. કોઈના સાથે નાતો-સંબંધ થયો હોય તે પછી નાલાયક જણાય છતાં સાથે રહેતાં સુધી તેવો સ્નેહ છુટી શકતો નથી; કેમકે આંખની શરમ પહોંચે છે. તેવીજ રીતે વ્યસનને પરવશ પડેલા વ્યસની જ્યાંસુધી એક વાર પણ તેના સંગમાં રહે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે ઘટાડવાની આશા રાખવી નકામી છે.

એકાએક વ્યસન છોડી દેવામાં પ્રથમ શરીરમાં સુસ્તિ થાય છે, ડીલ ભાંગે છે, માથું ફરે છે, પેટ ચડીને ઝાડા થાય છે, વગેરે ઘણાં ચિન્હો દેખાય છે. તેનું કારણ એજ છે કે લાંબા વખતની ટેવથી શરીરમાં ફરતું લોહી તેવા વ્યસનના ઝેરથી એકતાર થઈ ગયું હોય છે. એટલે જેમ રાંટો થયેલ જોડો સરખો કરીને પહેરતાં ઉલટો ડંખે કે કઠે છે તેમ વ્યસનની ચીજ ન મળવાથી લોહીની ગતિમાં ફેર પડે છે. તેનો તપારો ઓછો થવા માંડે છે, અને હમેશનું ટેમ્પરેચર બદલાય છે. તેથી જેમ ઋતુ ફરતી વખતે ઘણાને સળેખમ-તાવ વગેરે રોગચાળો વધેલો દેખાય છે તેમ નિત્યના વપરાશમાં ફેરફાર થવાથી લોહી-સ્નાયુ વગેરે દરેકને તેની અસર જણાય છે. અને જેમ કોઈ તપસ્વીને ચળાવવાને દેવ દેવીઓ મહેનત કરવાની વાતો સંભળાય છે, તેમ વ્યસનને ચળાવવાને આ શરીરના વિકારો આગ્રહ કરે છે. આવે વખતે જો બે રાત દ્રઢતા રાખવામાં આવે તો નવા તૈયાર થતાં શુદ્ધ લોહીનું જોર વધી જવા પછી તે ઝેરી તત્વોનાં રજકણોનું જોર ફાવી શકતું નથી.

જો વ્યસન છોડવામાં મનના વિકારો વશ ન રહે તો ઉપવાસ

કરવાથી વ્યસનનું જોર ચાલી શકતું નથી. જેનોમાં ગમે તેવા વ્યસનો છતાં ઉપવાસ કરી તેઓ વ્યસનને છોડી શકે છે. તે જો ધારે તો બીજે દિવસથી તેના શુભ પરિણામ થતા જણાઈ જાય, બીજા જે ઉપવાસના વ્રતને પાળવા જેટલી હિંમત વિનાના હોય કે ઉપવાસથી અજ્ઞાન હોય તેવા હેવાળ પાડ્યો કે ફળ ઉપર થોડા વખત કાઢશે તો વિકારો ઉપર જરૂર જય મેળવી શકશે.

આવાં વ્યસનોમાં દારૂ અફીણ વગેરે કુટેવો બંધ કરીને નીચેની ગોળીનું દશબાર દિવસ સેવન કરવામાં આવે તો, તે તેવા વ્યસનીની પરાધિનતા છોડાવી શકે છે. આ રીતે જ્યારે પાંચ સાત દિવસે દારૂ-અફીણનો પ્રેમ છેક છુટી જાય પછી આ ગોળી ધીમે ધીમે ઘટાડી પાંચ છ દિવસમાં તેની પરાધિનતા પણ કાઢી નાખવી કેમકે તેમાંનાં મિશ્રણો પણ ઝેરનું ઔષધ ઝેર જેવાં છે એટલે બકરૂં કાઢતાં ઉંટ ન પેસે તે ધ્યાનમાં રાખવું

<u>વ્યસનહર ગુટીકા</u>—

કરેણનાં મૂળની છાલ, શુદ્ધ ઝેરકોચલાં, સંદરશોસ, અફીણ, ધતુરાના ફીંડવાનાં બી, લીંડીપીપર એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકેક વ્યસનના પ્રમાણમાં વ્યસનીને આપીને ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું.

ચા અને કોફીના વ્યસનીયો માટે પીણા વિના ન ચાલે તો દુધનો કાઢો કરીને પીવો સારો છે. અને જો તેથી પણ તૃપ્તિ ન થાય તો ઉકાળામાં ચા કે કોફી ન નાખતાં કુવાડીયાનાં બીનું ચુર્ણ, કાળીજીરી કે તુળશીના પાનનું ચુર્ણ, નાખવાથી સ્વાદમાં-રંગમાં અને તલપમાં તેની ગરજ સારશે. અને એ ચીજો પરીણામે લાભપ્રદ નીવડશે.

કુવાડીયાનાં બી—ટોનીક છે. તેના સેવનથી ચામડીનાં દર્દો-ધોળોકોઢ (વીચર્ચિકા) ને મટાડે છે. હાલ જે કાફીના તૈયાર ડબા વેચાય છે તેમા પણ કુવાડીયાના કચરાને કુટી મારીને બુંદ સાથે જોડાવી દઇ સોંઘું કરતા હોય તેમ કહેવાય છે. પરંતુ એવા મિશ્રણથી તો બગડે બે (!) જેવું થાય છે. માટે કુવાડીયાનાં બી જરા શેકીને તેનું ચુર્ણ કાફીને બદલે વાપરવું સારૂં છે.

કાળીજીરી—કરીમનું જોર મટાડે છે, ગુલ્મના ગોળાના દર્દમાં પણ આરામ આપે છે, જીર્ણ જ્વર મટાડે છે, ને તે પાચક હોવાથી અનુક્રમે ભુખ લાગે છે. પણ કાળીજીરીની ચા કરવી હોય તો તે ઉકળેલું પાણી નીચે ઉતરતી વખતે નાખવી અને પછી માથે તેને ઢાંકણું ઢાંકી પાંચ મિનિટ રહેવા દેવા પછી વાપરવાથી કડવાશ લાગતી નથી ને ઉકાળાનો રંગ-સ્વાદ ચાને ભુલાવે છે.

તુળશી—પાચક છે. તેના સેવનથી તાવ કળતર વગેરે મટે છે. તુળશીનાં પાન લીલાં ન હોય તો તેના સુકાએલાં બી સાથે ચુર્ણ કરીને વાપરવાથી પણ તેટલોજ ફાયદો થાય છે.

કુદરતી શક્તિનો ખજાનો—

ઉપર પ્રમાણે વ્યસનો તજી દઇને કુદરતની કૃપા ઉપર જીવતા થઇ જઇયે તો હાલનું ભયંકર મરણ પ્રમાણ રહે નહિ, ને અત્યારે શહેરોનું મરણ પ્રમાણ વધારે રહે છે તેનું કારણ શહેરમાં ખુલ્લી હવા-સ્વચ્છ પાણી અને શાંત જીવન નથી, અને તેવા કત્રિમ જીવનને ઉત્કેરનારાં ખાણા પીણાં, રહેણી કરણી તથા પાશ્ચિમાત્ય પરાધિનતામાં ફસાઇ જવાથી ઘણાં જીવન મરવાને વાંકે જીવતાં જેવાં દેખાય છે.

દેશમાંથી જેમ જેમ તાકાદ ઓછી થતી ગઇ તેમ તેમ કૃત્રિમ તાકાદ આપનારાં ઔષધોનાં પાટીયાં ઠામોઠામ દેખાવાં લાગ્યાં છે. કોઇ 'શક્તિસંજીવની' તો કોઇ 'ષંઢત્વવિનાશક તેલ'ની વાતો કરીને તેવા નામર્દ થયેલ મનુષ્યોને મર્દ બનાવવાની આશા આપી રહ્યા છે. અને ઘણા મૂર્ખ લોકો તેમાં ફસાઇને પૈસાનું પાણી કરે છે. નામર્દી એ એવો છૂપો રોગ છે કે તેની ખુલ્લી ફરિયાદ થઇ શકતી નથી. એટલે આવા અજાણ્યા ઔષધોમાં મોંમાગ્યા પૈસા આપવા પડે છે અને તે છતાં તેમાં ઉલટા નાસીપાસ થઇને અકાળે મરણને શરણ થવું પડે છે; છતાં તેમાં 'ચોરની માનું કોઠીમાં મોં' જેવો ધંધો હોવાથી તેવી ખુવારી અટકી શકતી નથી.

તાકાદને માટે કુદરતે આપણને સર્વે સાધનો આપેલાં છે. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ વગર પૈસે જીવી શકે તેવી દરેક ઔષધીઓની વસાવટ ચોતરફ પથરાએલી છે. છતાં તેવી પ્રભુની કૃપાને ન ઓળખનારા આપણે રણવગડે ફાંફાં મારવાને દોડી રહ્યા છીયે અને કેડમાં દીકરો છતાં સીમમાં શોધવા જઇયે છીયે. આ મૂર્ખાઇ માટે કુદરત આપણને જરૂર હસતી હશે.

તમારા પાસે વગર પૈસે સ્વચ્છ પાણીનો પાર નથી, પાચક દ્રવ્ય તરીકે મીઠું પુષ્કળ પાકે છે સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશ તો અહોરાત્રી પથરાએલાંજ છે. અનાજના એક કણમાંથી સહસ્ર કણ ઉત્પન્ન થઇ શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. દુધ, ઘી કે માખણ જેવી શક્તિ કોઇપણ દવામાં છેજ નહિ. છેવટ તે ન મળે તો તક્ર (છાશ) માં પણ અજબ ચૈતન્ય છે. બગલ ન દઇ કૃષ્ણે મીષ્ટાન્ન કરતાં કોદરાની કિંમત ઉંચી આંકી હતી, તેમાં તત્વ સમજવા જેવું છે. શરીર એ પંચભુતનું પુતળું છે, એટલે તેમાં રહેલાં પંચતત્વનું પોષણ મળ્યા કરે તો તેને ઘસારો ન જ લાગે ? ઝેરી પીણાથી તે પૌષ્ટિક તત્વો

હરાય છે. માટેજ ઝેરી પીણાનો નિષેધ કર્યો છે, એમ સમજી શરીરના પંચભુતને પોષવા માટે તે પાંચે તત્વોને પોષણ મળી શકે તેવો ખોરાક શરીર માટે જરૂરનો છે. દૂધમાં આ પાંચે તત્વો છે. માટેજ દૂધનો ખોરાક પૌષ્ટિક ગણાવ્યો છે.

ખાંડ કે ઝુરૂં--

અત્યારે મોટો ભાગ સ્વાદનો રસીયો બની ગયો છે. જમણમાં મીઠાઇ, પીવામાં ચા-કોફી-કોકો-કોલ્ડ્રીંગ, લેમન, રાસબરી વગેરે અપથ્ય ખાણાં પીણાંનો વપરાસ એટલો તો વધી ગયો છે કે દરેક ક્ષણે આપણે પંચતત્વોને ઘસારો આપીને આત્મઘાત વધારતાજ જઇએ છીએ. ભાષામાં પણ ખાંડ ને ઝુરૂં (ખરાબ) કહેલ છે; છતાં તેની ઉપરની મીઠાશનો મોહ છોડાતો નથી અને પરિણામે શરીરને પાયમાલ કરીને પછી પશ્ચાત્તાપ કરીએ છીએ તે રાંડ્યા પછીના ડહાપણ જેવું છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે શેરડી એ પૌષ્ટિક છે એટલે શેરડીમાંથી શુદ્ધ રીતે થતા ગોળ કે ખાંડ વાપરવામાં ઓછો ભય છે. પરંતુ અત્યારે ગોળની રતાશ ગમતી નથી તેમ દેશી ખાંડની ક્રુતિ બહુ મોંઘી પડવા સાથે તેમાં ચકચકાટ-ઉજાશ જામતો નથી. તેથી ઘણાની આંખ તેના કરતા પરદેશી ખાંડનો પ્યાર વધારે રહે છે.

આ પરદેશી ખાંડ એકલી શેરડીમાંથી બનતી નથી; પરંતુ ગાજર-મુળીયા-વગેરે જેમાંથી ગળપણ મળે તેમાંથી સોંઘી પડે તે રીતે ખાંડ તૈયાર થાય છે. આવું ગળપણ તો ડામરમાંથી અને નરકમાંથી પણ લોકો કાઢવા લાગ્યા છે. વળી તે ખાંડને ચળકાટ વાળી તથા ધોળી બનાવવાને દુધને બદલે લોહીથી ધોવામાં આવે છે તેથી આ ખાંડના મુળ તત્વો અપથ્ય છે. અને તેના અતિ સેવનથી મધુ પ્રમેહ (મીઠો પેશાબ) હરસ (અર્શ) વગેરે વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે માટે તેની મોહનીમાંથી બચવા જરૂર છે.

સંચાનો લોટ—

કેટલીક વખત સાત્વિક ખોરાક લેવા છતાં તેની કૃતિમાં ભૂલ થવાથી માંદગીનાં કારણો વધે છે. હાલમાં ઘણા ગામોમાં મશીનથી ચાલતી ઘંટી દાખલ થવાથી તેવા ગામોમાં જેટલાં ઘર તેટલા ડાકતર થઇ પડયા છે. આમ થવાનું કારણ એજ છે કે ખોરાકમાં તત્વાતત્વનો વિવેક જળવાતો નથી. સારું અનાજ ખાવા છતાં તે સંચામાં દળાવવાથી તેમાં રહેલું સત્વ ઘણે ભાગે બળી જાય છે. બીજી તરફથી અનાજ ઉપર રહેલ ફોતરી કે જે લોટમાં શુલારૂપે હોય છે. આ શુલામાં પૌષ્ટિક તત્વ વિશેષ રહેલું છે. છતાં મોંની સુંવાળપને ખાતર તે કાઢી નાખવામાં આવે તો પછી બેવડું તત્વ ગુમાવેલું અનાજ ફાયદો ન કરે તે સ્વાભાવિક છે; છતાં આપણે આપણી ભુલ ન જોતાં ખોરાકને નીંદતા રહીને 'ભાવતું નથી' તેમ કહીયે અને જીભે સ્વાદ લગાડવાને ખાટા-તીખા સ્વાદો વાપરી ઝેરમાં ઝેર ઉમેરતા જઇએ તો હમેશના રોગી રહેવું પડે, તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

બ્હેનોના મંદવાડ—

આવી શ્રીમંતાઇના પરિણામે બ્હેનોના મંદવાડ બહુ વધી પડયા છે. અત્યારે ઉછરતી બાળાઓના મોં સામું જોતાં પણ દયા છુટે તેટલી ફિકાશ દેખાય છે બાર વર્ષની આગાની ચામડીમાં કરચલીયો પડે, ચાલતાં શ્વાસ ચડે અને નિંદા ખોવાઇ જાય છે તેવી ફરિયાદો સાંભળવી પડે છે. તેમ થવાના શું કારણો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે ? મરણના આંકડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને યુવાન સ્ત્રીઓનાં અકાળે મરણ થવાનો આંકડો બહુ ભયંકર છે. આ બાબતમાં પહેલા પ્રકરણમાં ઘણું કહેવાઇ ગયું છે અને સ્ત્રીઓના રોગો સુવાવડ વગેરે સંબંધન

ખાસ પ્રકરણો આગળ લખવાનાં છે તેથી તે માટે વધારે ન જણાવતાં એટલું તો કહેવું પડશે કે બ્હેનોયે શ્રીમંતાઈમાં અંગ કસરતનો લાભ ગુમાવ્યો છે. હાથે દળવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખું શરીર કસાતું હતું અને જળાશયે જવાથી ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો હતો તે રહ્યો નથી. ઘરે દુઝાણાં ન રહેવાથી છાશની કસરત અને માખણની મજા સ્વપ્નમાં પણ સાંભરતી નથી. બે ઘડી સરખી સખીઓ મળી રાસડા રમતી તે પણ ભુલી જવાયું છે. જરા બહાર જતાં ગાડી કે મોટર જોઇએ, પગને સ્લીપર જોઈએ, તાપ ઝીલવા છત્રી જોઇએ અને પવન નાખવા દાસી સાથે જોઈએ. આવી માઈકાંગલી માતાઓ પાસેથી શુરવીર પ્રજાના વારસાની આશા ક્યાંથી રાખી શકાય ?

ટુંકમાં ખાણા પીણામાં પથ્યાપથ્યનો વિવેક રાખી નિયમિત આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને બને તો ઉકાળેલું વાપરવામાં આવે તથા ખુલ્લી હવા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવા માટે કાળજી રાખવા સાથે અંગ કસરતથી શરીરનો પરસેવો ઉતારવામાં આવે તો તેમાં જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલે અંશે આયુષ્ય વધી શકે છે.

જીવવાનો હક્ક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક્ક છે. આવો હક્ક પશુ પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી સુધી નિર્બાધ રીતે ભોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક્ક સ્વતઃ ગુમાવતો હોય તેમ દેખાય છે.

પૂર્વકાળે મનુષ્યનાં આયુષ્ય બહુ લાંબાં હતાં. પરંતુ હાલમાં સો વર્ષ જીવવું એ મનુષ્યનો ખાસ હક્ક છે તેમ શાસ્ત્રો પોકારી

રહ્યાં છે. સામાન્ય આશિર્વાદમાં પણ 'શતમ્ શરદં જીવેત્' એટલે 'તું સો શરદઋતુ જીવ' એમ કહેવાય છે. જ્યારે જીવવાના હક્ક ભોગવી શકે તેવા અત્યારે પણ સો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનારા પણ દાખલા મળી આવે છે.

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા મનુષ્યો—

૧ કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ સને ૧૩૯૯ માં જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૯ માં દેહમુક્ત થયા હતા, એટલે તેમનું જીવન ૧૨૦ વર્ષનું રહ્યું.

૨ આચાર્યશ્રી વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરીદાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. જ્યારે વૈશ્નવની વાર્તામાં તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું તેમ જણાવ્યું છે.

૩. દક્ષિણમાં રામાનુજ સંપ્રદાયના મુળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનું જીવન ૧૨૧ વર્ષનું જણાવે છે.

૪ પાટણનો પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ ચાવડો ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યો ને તેમનો પુત્ર યોગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો. (પ્રબંધ ચિંતામણી)

૫ હઝીરા પ્રગણામાં કહરાન નામનો એક જાગીરદાર ઇસ્લામી મોલવી ૧૨૫ વર્ષની ઉંમરે ૧૯૦૯ ની સાલમાં મરણ પામ્યો.

૬ ગુજરાતમાં વસો ગામમાં એક નાયણ (હજામ)ની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ સુધી જીવી હતી.

૭ સને ૧૯૦૯ માં આલોદ તાલુકાના મોલાણા ગામે એક આલણ ૧૧૭ વર્ષની ઉંમરે ખેતરમાં જઈ એક યુવતિ માફક કામ કરતી હતી તેવી નોંધ મળે છે.

૮ ફ્રાન્સ દેશની રાજધાની પારીસ શહેરમાં આવેલા ગોરી



અતિ શૃંગાર, હસ્તદોષ કે ખાવા-પીવાની ભૂલમાં ગાંડી નોનરીયે લાગે. એ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાને બરાબર પછી હવે સંતતિ પ્રાપ્તિમાં પુરૂષોના ક્યા ક્યા રોગો વિઘ્ન કર્તા છે ને તથા તેના ઉપાયો આપવા દુરસ્ત ધારેલ છે કે જેથી બીજશુદ્ધિ થઈ શકે.

<u>ધાતુક્ષિણતા—</u>

પુરૂષોની નબળાઈના દર્દોમાં ધાતુક્ષિણતા એ અત્યારે સામાન્ય દર્દ થઈ પડ્યું છે. કેમકે ખાનપીનમાં બીનકાળજી રાખનારો વર્ગ વધારે છે. શરીરોનાં જીવન ગટરની હવા ઉપર જીવાતાં હોવાથી ખુલ્લી હવા અને અંગકસરતનો લાભ લેવાતો નથી; તેમજ અતિ શૃંગારમાં ઉતરી જવાથી શરીરનો રાજા (વીર્ય)ની પાયમાલી વધારે થાય છે. ઘણાં બાળકો ઉછરતી વયમાં હસ્તદોષથી પણ ખુવાર થાય છે. એકંદરે આવાં ધાતુની ક્ષિણતાના ઘણાં કારણો છે એટલે પહેલાં ધાતુક્ષિણ થયેલા દર્દીયો માટે ધાતુ મજબુત બનાવી શકાય, વીર્યવૃદ્ધિ થઈ શકે અને શરીર બળવાન બને તેવા ઉપાયો આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે. તો તે દરદનાં કારણો તથા પ્રકૃતિના ભેદ પારખીને જ્યાં જે મળી શકે અને જે બની શકે તે અજમાવવા; પરંતુ શરીર સુધારવાને જો અંતઃકરણથી કાળજી હોય તો પહેલાં થયેલી ભુલ સમજી લઈને તેવી ભુલોથી બચી જવા અને ફરી તેવો કુદરતનો ગુન્હો ન કરવાને દૃઢ નિશ્ચય કરીને કાળજી પૂર્વક દવા વાપરવી કે જેથી ખર્ચ અને શ્રમ લેખે લાગે.

લક્ષણો—ધાતુ ક્ષિણતાથી મન નિસ્તેજ રહે છે, કામકાજમાં બેચેની, મગજની નબળાઇ, બદહજમી તથા શરીરે કળતર વિગેરે ચિન્હો દેખાય છે.

આવાં દર્દ માટે નીચેનો કોઇપણ ઉપાય અજમાવવા પહેલાં એકાદ બે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરવા ભલામણ છે.

જેમ કોઇ પણ કપડું રંગવા પહેલાં તેને ધોઇને સાફ કરવાથી તેના ઉપર રંગ બહુ સુંદર અને તેજદાર ચઢે છે, તેમ રોગી શરીરના ઉપર કોઇપણ ઉપાય અજમાવવા પૂર્વે તેને સાદા રેચથી સાફ કરી લેવા અંગ્રેજી તેમજ દેશી વૈદકશાસ્ત્રો ભલામણ કરે છે કેમકે તેથી મળશુદ્ધિ થતાં ઉપચારની અસર સારી થાય છે.

ઉપવાસ—

રેચનો અર્થ કોઠાને સાફ કરવો તે છે, એટલે જેમ કોઠો સાફ કરવામાં ડાક્ટરો વીલાયતી મીઠું આપે છે અગર કેલોમલ અને સેન્ના આપે છે તેમ દેશી ઉપચારમાં એરંડીયું—કે હરડે અને સોનામુખીનું ચૂર્ણ, અથવા શેકેલું કડુ (ભર્જીત) અગર નસોતર, સુંઠ અને સંચળનું મીશ્રણ (ત્રીવૃતાદિ ચૂર્ણ) અથવા [illegible] રોગ અને શરીર જોઇ અપાય છે. પરંતુ આ દરેક ઉપરાંત ઉપવાસ એ શરીરશુદ્ધિ માટે સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે. માટેજ કોઇપણ ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે. કેમકે તેથી શારીરશુદ્ધિ થવાથી મન નિર્મળ થાય છે અને [illegible]

[illegible]

આ રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાકારી તેમજ આરોગ્ય વૃદ્ધિ માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે; છતાં આપણે એ કિંમતી સૂત્રને ભુલી જવાથી રોગથી ઘેરાઈ ગયા છીયે.

જો દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર ફરમાનનો હેતુ સમજી જઈને મહિનામાં બે ઉપવાસ કરે તો અગિયારશ, ચૌદશ (પાણી) અથવા તો પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાનું કલ્યાણ થાય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાસી જવાથી શરીર ત્રાંબા જેવું રહે.

કેટલાક ભાઈયો ઉપવાસમાં ફરાળનો કચરો ભરીને ઉલટા બાદી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સારૂં કરવું હોય તો કંઇ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેવાય તેવા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. બને તો પાણી ઉકાળીને પીવું. અને કોઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપવાસ કરવાથી જઠર ઉપર નવો ભાર આવશે નહિ. ને જામેલા મળ સાફ થઈ જતાં પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે.

<u>ધાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાયો—</u>

(૧) ધાતુ માટે જગતમાં દૂધ જેવો એકે પૌષ્ટિક ઉપાય નથી. દૂધ એ આ સૃષ્ટિનું અમૃત છે. એટલે જો નિરોગી ગાયનું શેડકઢું દૂધ મળી-જાય તો તે શક્તિ આસ કરવા માટે સારામાં સારો ઉપાય છે. કહેવત છે કે—" શેડુનો સવાદ દોણે ન આવે દાદવા " એટલે જેટલી દુધની કિંમત શેડમાં છે તેટલી દોણામાં પડ્યા પછી નથી રહેતી.

૨) જો આવી રીતે શેડકઢા દૂધની સગવડ ન બને તો પચે તેટલું દૂધ લઇ તેમાં દેશી સાકર નાખી ગરમ કરવું ને પછી ધોળી મુસળી તો. ૧, કાળી મુસળી તોલો ૧, સતાવરી તો. ૧,

નરગંડી તો. ૧, મુગલાઇ બેદાણા તો. ૧, કૌચાં તોલો ૧, એખરો તો. ૧, જાયફળ તો. ૧, નું મીશ્રણ કરી ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરેલું ચુર્ણ બાળકને તોલો ૦। અને પકવ ઉમરે એક તોલા સુધી તે ગરમ કરેલા દુધને નીચે ઉતારીને ભેળવવું. પછી તે થોડો વખત ઠરવા દઇ પીવું.

(૩) જાયફળ ટાંક બે અને મોચરસ ટાંક ત્રણનું ચુર્ણ કરી તેને જુનો ગોળ ટાંક ૭ લઇ તેમાં એકત્ર કરી તે મિશ્રણની એકવીશ ગોળીયો વાળવી. આ અકેક ગોળી હમેશાં સવારે લઇ માથે દૂધ પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે.

(૪) કાળા તલ તથા ગોખરૂ દૂધમાં ઉકાળીને પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે અને નપુંસકપણુ દૂર થાય છે.

(૫) અશ્વ ગંધા (ઘોડા આંસોદ) તથા વરધારો સમ ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ બનાવી રાખવું અને દૂધ શેર ૦ા કઢી તેમાં એક ચમચી ઘી તથા ઉપરના ચુર્ણમાંથી અરધો તોલો ચુર્ણ નાખી પીવાથી ધાતુ ઘટ થાય.

(૬) ભેંસો ગુગળ, હિંગલો તથા હીરાબોળ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઇ કુંવારના રસના એકવીશ પુટ દઇ ખરલ કરી ચણી બોર જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે તથા એક સાંજે પાણીમાં આપવી. તેથી ધાતુની નબળાઇ ઘટે છે. તેમજ તણખીયો પરનેહ તથા વાના ચસ્કાનો વ્યાધ હોય તેમાં પણ ફાયદો કરે છે. આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાશ, અડદ, મરચાં તથા ચણાનો ખોરાક, ભીંડો, બટેટાં ગુવાર એ ચીજો ખાવી નહિ.

કુંડલીયો

(૭) હરદીન પાશેર કુંગલી પાશેર ઘીની સાથ
સેવે શ્વેત પ્રભાતમાં પુષ્ટી પામે ધાત.

પુષ્ટી પામે ધાત, શરીરે પુષ્ટ થવાશે,
થાય અંગ બળવાન સદ્ય દીન સાત ખવાશે;
કહે પ્રાગજી એમ હરદથી બચશે હરદી,
કાંદા શ્વેત ઘી સાથ સેવશે જે નર હરદી.

એટલે–હમેશાં પાશેર સફેત ડુંગળીને પાશેર ઘીમાં ધીમી આંચે તળી સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૮) ઝેરકોચલું શુદ્ધ એક ભાગ અને લીલાગર શુદ્ધ બે ભાગ લઈ તેનું મિશ્રણ કરી સવાર સાંજ દોઢવાલ લેવું ને ઉપર દૂધ પીવું તેથી નપુંસકતા મટે છે. આ ઉપરાંત જામરવામાં પણ આ પ્રયોગ ફાયદો કરે છે.

(૯) એક જાયફળ કોરી તેની અંદર ધોળી કણેરનાં મૂળનું દુધ ભરી પછી તેના મોં ઉપર તે જાયફળને કોરતી વખતે કાઢેલો ગાળ દાબી તે જાયફળ પર ગોધમનો આટો ચઢાવી તેને ઘીના દીવાઉપર લાલચોળ થઈ જાય ત્યાંસુધી શેકવું. પછી ઘઉંના લોટનું પડ કાઢી નાખી જાયફળનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મગ જેવડી ગોળીયો કરવી અને દરરોજ સવારમા મધ સાથે એકથી બે ગોળી ખાવી અને ખોરાકમાં માત્ર ઘઉં, ચોખા, સાકર, એટલુંજ ખાવું. તેથી અત્યંત ધાતુ વધે છે.

(૧૦) મોર્ફીઆ (અફીણનું સત્વ) એકથી દોઢ ગ્રેન (ગ્રેન એટલે ઘઉંભાર) અને કેસર રતી એક મિશ્રિત કરી ઘુંટી એક રતિ માત્રાથી દુધમાં પીવું. દુધ પચે તેટલું વધારવું. તેથી ધાત જતી અટકે છે. અને તાકાત વધે છે.

(૧૧) ચોપચીની તથા અશ્વગંધા પાંચ પાંચ ભાર અને ઉંટકટાનાં મૂળ, સુંઠ, શતાવરી, કૌચાં, નરગંઠી અને એખરો બે

સર્વ બબ્બે ભાર તથા રૂમીમસ્તકી એક ભાર અને સાકર તોલા દશ લઇ તે સર્વનો ભુકો કરી તોલા ૦।। થી એક ઉપરના પ્રમાણમાં કઢેલા દૂધમાં મેળવી પીઇ જવું. તેથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૧૨) શુદ્ધ પારદને સોનાનાં પાનાં સાથે ખરલ કરવો અને જ્યાં સુધી પારો પાનાં ખાઈ જાય ત્યાં સુધી પાનાં ઉમેરવાં. પછી તેની મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી માત્ર સવારમાં એક લઈ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાક યોગ્ય લેવો ને કરી પાળવી. આ ઉપાય ધાતુપુષ્ટિ માટે શંઢોપચાર જેવો ઉત્તમ છે.

(૧૩) દોહરો.

ભાંગ અહિફીન કપુરને, વિષ કોચલાં સાર,
ચનિકબાબ સૌ ભેળીને, મધમાં ગોળી ધાર.
સાંજ સવાર અકેક લઇ, દૂધ, ભાત ઘી જમ્ય,
ધાતુ જતી અટકી જતાં, શરીર થાય સુરમ્ય.

એટલે—સાઠ ભાગ લીલાગર, સાઠ ભાગ ચનીકબાબ, ચાર ભાગ અફીણ, વીશ ભાગ કપૂર, સાઠ ભાગ શુદ્ધ ઝેર કોચલાં. એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી અકેક સવાર સાંજ ટાઢા પાણીમાં લઇ ઉપર દૂધ પીવું તથા જમવામાં ઘી સાકર તથા ભાત લેવાં.

આ પ્રયોગ પંદર દિવસ કરવો અને તે શરૂ હોય ત્યારે પંદરે દીવસ કેડબુડ ટાઢા પાણીમાં દરરોજ બંને વખત પંદ મિનિટ બેસવું. ગુહ્ય ભાગ ટાઢા પાણીથી ધોવો અને પછી સારી લુછી સ્વચ્છ કરી ઉપરની ગોળીનું સેવન કરવું.

(૧૪) શુદ્ધ અબરખ ભસ્મ, રૂપાનો વરખ, એલચી, જાવંત્રી ચીનીકબાબ, જાયફળ, કેસર, લોહ, શુદ્ધ વછનાગ, અફીણ અ લવીંગ સર્વે સરખે વજને લઇને ચુર્ણ કરી તેને નાગરવેલ

પાનના રસમાં ખરલ કરી વાલવાલની ગોળીઓ કરવી. તેમાંથ. એકેક ગોળી ગાયના દૂધમાં સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુ વધે છે. પથ્ય પાળવી.

(૧૫) સુંઠ, કાળીમુસળી, ભોરીંગણીનાં બીજ, પીપર, લવીંગ, અજમો, સમુદ્રશીણ, નાગકેસર, કાયફળ અને કૌચાં સમભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ કરી તેના એકંદર વજનથી બમણા ગોળમાં તેની સવાભાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવારમાં અકેક ખાવાથી ધાતુપુષ્ટ બને છે. આ પ્રયોગ ચાલે ત્યાં સુધી દર્દીએ ખાટું ખારૂં તથા તેલ મરચું ખાવું નહિ તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

(૧૬) શુદ્ધ હિંગળોક અને કાળાં મરી સમભાગે લઇ ધતુરાના રસમાં બાર પહોર ખરલ કરી પછી તેની જુવારના દાણા જેવડી ગોળીયો વાળી એ ગોળી સવારમાં એકથી ત્રણ સુધી ખાવી, અને તેના ઉપર અરધો શેર દૂધ પીવું તેથી પુષ્ટી થાય, વાયુ જાય, તેલ મરચું ખટાશ હીંગ ન ખાવાં અને સંસારથી અલગ રહેવું.

(૧૭) તુલસી (ફારસીમાં જેનું નામ રેહાન કહે છે) નાં બીજ શે. ¼ અને ઈસબંધ નવટાંક ખાંડી તેને ગોળમાં એકત્ર કરી બોર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી સવારમાં એક એક લઇ ઉપર દૂધ પીવું. તેનાથી ધાતુ ઘટ થાય છે અને ભુખ લાગે છે. આ ફારસી પ્રયોગ છે.

(૧૮) દૂધ શેર ૧ માં સાબુચોખા રૂા ૧) ભાર નાંખી ખીર કરવી. તેમાં સાકર નવટાંક, ઘી અધોળ તથા જાયફળ, જાવંત્રી અને લવીંગ પાવલી પાવલી ભાર અને કેસરનાં તાંતણા પાંચ નાંખી રાત્રે સુતી વખતે પીવું.

(૧૯) રાજગરાના પાનની ભાજીના નવટાંક રસમાં અ
અધોળ નાંખી પીવું.

(૨૦) ઉત્કંટાની છાલનું ચૂર્ણ દશ ભાર, કોચાં નવટ
અને ધોળી મુસળી નવટાંકનો ભુકો કરી રાખવો. તેમાંથી રૂ
ભાર લઈ દુધમાં ગરમ કરી સાકર મેળવી રાત્રે પીવો. (ઉત્કંટા
છાલને છાંયે સુકવીને ચૂર્ણ કરવું.)

(૨૧) ઉત્કંટાની છાલનો ભુકો તોલો એક લઈ તેથી બ
ણા ગોળમાં મેળવી ખાવો અને તે ઉપર રૂા સવાભાર ઘી પી
આ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ કરવાથી ધાતુ મજબુત થાય છે.

(૨૨) ઉત્કંટાની છાલ અને કાંટાળા માયાં સમભાગે લ
ખાંડી સાકર મેળવી અર્ધા અર્ધાભારની ફાકી લઇ ઉપર દુ
પીવાથી ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

(૨૩) વાટકીમાં દસ દાણા કાળાં મરીનો ભુકો નાંખી, ગાય
નુ દૂધ અંદર દોવરાવી તુરત પીવું. ૨૧ દિવસ પીવાથી નામ
દાઈ જાય અને ક્ષુધા લાગે. ખાટું ન ખાવું બ્રહ્મચર્ય એક મહિ
નો પાળવું.

(૨૪) દોહરો.

ધાત ફટી જતી હોય તો સાકર તોલા સાત,
ફુલેલો ટંકણ વળી લે માસા ગણી સાત;
સાત દીન પહોંચાડવું તોલો એક હમેશ,
ધાત જતી અટકી જશે કૃષ્ણ ભજો પરમેશ.

એટલે સાત તોલા સાકરનું ચુર્ણ તથા ફુલાવેલો ટંકણખા
સાત માસા લઇ તેનું મીશ્રણ કરી તેનાં સાત પડીકાં કરવાં. અ
પડીકું એકેક હમેશ. સવારમાં પાણી સાથે લઇ ઉપર દુધ પીવાથી
સાત જતી અટકે છે.

(૨૫) દોહરો

વડકુંપળ લઇ ટાંક બે ચીનાઈ સાકર સાથ
પ્રભાતમાં પ્રાશન કરે, અટકે જતી ધાત

એટલે—વડના કુંપળીયાં બે ટાંક તથા ચીનાઇ સાકર ટાંક એક મેળવીને સવારમાં લેવાથી ધાત જતી અટકે છે.

ધાતુ પૈાષ્ટિકપાક.

ધાતુપુષ્ટિ માટે ઉપર જે ઉપચાર બતાવ્યા તે ઐષધોપચાર છે. ત્યારે તે ઉપરાંત પૈાષ્ટિક પાક બનાવીને ખાવાથી પણ ધાતુ પુષ્ટ બને છે. ઘણાં કુટુંબોમાં શિયાળામાં પાક ખાવાનો રીવાજ પડી ગયો છે, તેનું પણ એજ કારણ છે કે તેથી શરીરને પુષ્ટિ મળે.

(૧) માળવી ગેાખરૂ, એખરેા, અશ્વગંધા, શતાવરી, ધેાળી મુસળી, કાળી મુસળી, કેાચાં, જેઠીમધ, મેાટી કાંચકીના બીંજ, નાની કાંચકીનાં બીંજ એ સર્વે તાજાં અને સ્વચ્છ સમભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને ઘીનેા કરમેા દઇ તેને આઠ ગણા ગાયના દૂધમાં માવેા કરવેા. આ માવાને સાકરની ચાસણી સાથે ઢાળીને અઢી ભાર હમેશાં સવારે ખાવું અને પૈાષ્ટિક ખેારાક લેવેા.

(૨) એખરેા, ગેાખરૂ, બળદાણા, કેાચાંનાં બી, ધેાળી મુસળી, નાગકેસર, એલચી, ખસખસ, એ બધી ચીજ અઢી અઢી તેાલા લઇ તેને ખાંડીને દૂધમાં કીટી કાઢવી. પછી સાકર શેર ૦ાા ની ચાસણી કરી તેમાં ઘે. ૧ અડદનેા લેાટ અને ઉપરની ઐાષધિએા નાખી હલાવી ઘી ઘે. ૦ાા નાખી તેના તેાલા પાંચના વજનથી લાડુ વાળવા. આ એકેક લાડુ સવારે લેવેા. ખટાશ ખાવી નહિ.

(૩) ગાજર શેર એક લઇ તેને કાપી પીતું કાઢી નાખીને ખમણી ઉપર છણી નાખવાં. પછી દૂધ શેર પાંચમાં રાંધી માવો કરવો અને તે માવાને ગાયના ઘીમાં સાંતળી દાણો પાડવો. પછી બશેર સાકરની ચાસણી બનાવી તેની અંદર ગાજરનો શેકેલો માવો તથા તજ, જાયફળ, જાવંત્રી, અક્કલકરો, એ દરેક અકેક તોલો, અફીણ અરધો તોલો, કેસર વાલ ચાર, મરી (તીખાં), ધોળી મુસળી તથા કાળી મુસળી દરેક અઢી–અઢીભાર, ધાવડીનાં ફુલ, બદામ અને રૂમી મસ્તકી એ દરેક દશ–દશ તોલા અને સાલમ નવટાંક લઇ તેનું ચૂર્ણ ઉપરના પાકમાં નાંખી બબે રૂા. ભાર સુધીના લાડુ બનાવવા. તેમાંથી અકેક ખાવો અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૪) તપખીર (આરારૂટ–શીંગોડાનો લોટ) વિદારિકન્દ, અડદનો લોટ, જવનો લોટ, મરીનું ચૂર્ણ, એ સમાન ભાગે એકઠુ કરી સાકર અને ઘી નાખીને પુરીઓ બનાવવી. પુરીઓ સવારમાં ખાઇ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થાય છે.

કામોદ્દીપન અને વીર્યસ્તંભન ઉપચારો.

ધાતુની પ્રાપ્તિ માટે ઉપર કહેવાઇ ગયું છે. તે ઉપરાંત આયુર્વેદક શાસ્ત્રમાં એવા પણ ઉપચારો છે કે જેનાથી વીર્યનો ઝરો હોય તેમ ધાતુની પ્રબળતા વધે અને તેને સ્ખલિત થતાં વાર લાગે. તેમાંના કેટલાક ઉપાય નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

(૧) શુદ્ધ હીંગળો તથા અફીણ દરેક તોલો ૧, સુંઠ તોલો પોણો, પાંમર તોલો એક, ધોળાં તીખાં તથા લીલાગર એ બન્ને દોઢ દોઢ તોલો લઇ તે દરેકનું ચૂર્ણ કરી દસ નાગરવેલનાં પાનનો રસ તથા સાત ધતુરાનાં પાનનો રસ કાઢી તેમાં ખરલ કરવુ. પછી તેમાં અઢી તોલા સાકર મેળવી એની ગોળી બત્રીશ વાળવી. અ

ગોળી એકથી બે સાંજે વાળુ પહેલાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું. આ ચુટીકા કામોદ્દીપન અને વિર્યસ્તંભન છે.

(૨) એક કસદાર જાયફળ લઇ તેને કોરી તેમાં અફી ભરવું, અને તેને એક લીંબુ લાવી તેને ડગળી પાડી તેમાં મુકી ડગળી બંધ કરી દેવી. પછી તેના ઉપર ચાર ચાર આંગળ ઘઉંના લોટનો થર કરવો અને બરાબર ગોળો તૈયાર થાય એટલે ખેરના કોલસામાં ચોકવો. ગોળો શેકાઇને લાલચોળ બને એટલે કાઢી તેને ઠંડો પડવા દેવો. પછી તેમાંથી જાયફળને બહાર કાઢી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી તેની અકેક રતીની ગોળી વાળવી. આ ગોળી સાંજે ખાવી ને ઉપર દૂધ પીવું. સંસાર સુખ ભોગવવાથી તરસ લાગે તો લીંબુની ચીરી ચુશીને પાન ખાવું પણ પાણી પીવું નહી.

(૩) ભીલામા ભાગ ૧, શુદ્ધ પારો ભાગ ૨, મરી (તીખાં) ભાગ ૩, છરૂં ભાગ ૩, એ સર્વનું મિશ્રણ કરી મધમાં નાની ચણી જેવડી ગોળીયો વાળવી. તેમાંથી અકેક ગોળી રાત્રે ખાવી અને લાડુ જમવા કે ઘી દુધ પીવું. આ દવામાં ભીલામા છે માટે મરચાં, ખટાઇ, તાપ, તડકો, ગરમ પાણી વગેરેથી બચવું.

(૪) હીંગળોક ચોપડો એક ભાગ; પીંપર, સુંઠ, જાવંત્રી, એલચી, અકલકરો, એ દરેક બબ્બે ભાગ; સાકર હરડેદળ, સોનામુખી, (મીંદીયાવળ) તજ, અને નસોતર, એ દરેક ચાર ચાર ભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી કાળી ધરાખ રાત્રે પલાળી રાખી તેનાં સવારે બી કાઢી તેના સત્વમાં ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી એક નિત્ય રાત્રે સુતી વખતે ખાવી. તેથી ધાતુવૃદ્ધિ થઇ ધાતુસ્તંભનનો ગુણ આવે છે અને પેટ સાફ આવે છે, આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાઇ, મરચું, આંબલી ખાવી નહિ.

(૫) કેસર, કસ્તુરી, શુદ્ધ હીંગળો, લવીંગ, એલચી, અક્કલકરો, અફીણ, જાવંત્રી, તજ અને તમાલપત્ર. એ દરેક સમ ભાગે લઇ તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સૂતી વખતે અરધા રૂા. ભાર ફાકીને ઉપર દૂધ પીવું. પાણી પીવું નહિ. પથ્ય પાળવી, બ્રહ્મચર્ય સેવવું.

(૬) શુદ્ધ પારો એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ, વજ ઘોળો બે ભાગ, સાકર બે ભાગ એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી, ધતુરાના બીજના તેલ અને મધથી વાલ વાલની ગોળી વાળવી. તે રોજ રાત્રે ખાઇને ઉપર દૂધ પીવું.

(૭) શુદ્ધ ટંકણ, હીરાબોળ, અફીણ અને ચીનાઇ કપુર તે દરેક સમભાગે લઇ જાઇનાં ફૂલમાં ખરલ કરી મોટા ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. તેમાંથી એકેક ગોળી સવાર સાંજ ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું.

(૮) અક્કલકરો, કેસર, લવિંગ, જાયફળ, નાગકેસર શુદ્ધ હીંગળો અને અફીણ સમભાગે લઇ અફીણનો કસુંબો કાઢવો ને બાકીનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી મરીના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. તે સવાર સાંજ એકેક ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું.

(૯) જાયફળ, અફીણ, ધતુરાનાં બી અને વચ્છનાગ ચારેના [illegible] ચૂર્ણના મધમાં ગોળી કરી એક સવારમાં લઇ ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૦) જાયફળ બે ભાગ અને અફીણ એક ભાગ લઇ તેને [illegible] ઘુંટી તેની ચેપલીયો કરી તેને તાપ વિનાને ભાઠે [illegible] ઠીકરાં ધુમાડો નીકળે નહિ તેમ બાળી [illegible] પછી આ ચેપલીયો ખરી થાય એટલે [illegible] પાનના રસમાં ઘુંટી તેની રાત રતિભારની [illegible] વાળવી. આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઇને ઉપર [illegible] દૂધ પીવું.

કામોદીપન ગુટીકા:

(૧૧) (દોહરો.)

કનકપર્ણ અહિફીન મધુ, લીલાગર ગુણસાર;
ગુંજા વટીક લઈ પય પીએ, સુંદરીનો ભરથાર.

એટલે ધતુરાના પાન, અફીણ, મધ, શુદ્ધ લીલાગર. એ ચારે સરખે વજને લઇ ખરલ કરી તેની રતી-રતીભારની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઈ ઉપર દૂધ પીવું. જેનાથી ઘણીજ તાકાદ આવે છે. આ ઉપરાંત આ ગોળીના સેવનથી ઝાડો, આફરો, અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિયો મટીને ભૂખ લાગે છે.

(૧૨) શુદ્ધ અફીણ અને શુદ્ધપારદ સમાન ભાગે લઇ ધતુરાના બીજના રસમાં ત્રણ દિવસ સારી પેઠે ઘુંટી તેમાં સાકર અને લીલાગરભાંગ તેટલાજ પ્રમાણમાં સમભાગે ભેળવી તેમાંથી એક એક રતિભારની ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી બે લઇ તે ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૩) શુદ્ધ ઝેરકોચલું, ભાંગ, ધોળી કરેણનાં મૂળની છાલ, ખુરાસાની અજમો, ધોપેલા ધંતુરાનાં બીજ, જાયફળ, શાહજીરૂં, ઉટીગુંજીરૂં, રૂમીમસ્તકી, કેસર, ટોચાં, અફીણ અને સાકર સમભાગે લઈ બધાંના ચૂર્ણને નાગરવેલી પાનના રસમાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક થી બે પાનમાં સાંઝે લઈ ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવાથી બધિજ રહે.

ધાતુસ્તંભન ટુચકા.

આ પ્રયોગો ખરી શક્તિ આપનારા નથી, પણ ચમત્કાર જેવા છે. એટલે બનતા સુધી તે ચાખે ન ચઢવા ભલામણ છે;

કેમકે તેથી જણાવવા પ્રમાણે સ્તંભન થાય છે ખરૂં; પરંતુ પરિણામે શરીરને અશક્તિનો આઘાત થાય છે.

(૧) કાળા સાપનાં હાડકાંનો મણુકો બનાવી કમરે બાંધવાથી જ્યાં સુધી મણુકા કમરે હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી.

(૨) કાછંડાની પુંછડીની ટોચ લઈ તેને તણુખલાં સાથે ગુંથીને વીંટી બનાવી એ વીંટી જ્યાં સુધી ટચલી આંગળીયે રાખી હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી.

શંઢોપચાર (વાજીકરણ)

છેક નામર્દાઇ લાગુ પડી હોય તેને શંઢત્વ કહેવાય છે. આવા શંઢત્વને દુર કરી મર્દાનગી પ્રાપ્ત થઇ શકે તેવા ઉપચારને શંઢોપચાર કે વાજીકરણ (ઘોડા જેવું બળ આવે તેવા) ઉપચાર કહેવાય છે. આવા ગુપ્ત દર્દોના ભોગ ઘણા થઇ પડ્યા હોય છે જે તેથી છાની રીતે અજાણી દવાઓ પાછળ મોટા ખર્ચા કરીને પૈસાની ને શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેમના હિત માટે તદ્દન પુરૂષત્વ ગુમાવેલ હોય તેમ:થી પણ ફાયદો થઈ શકે તેવા અસરકારક ઉપાયો અત્રે આપવાનું દુરસ્ત ધાર્યું છે.

(૧) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ હિંગળો. છીપભસ્મ, (ન મળે તો કોડીની ભસ્મ) ધતુરાનાં બી શોધેલાં, જાયફળ, શુદ્ધ ટંકણખાર, શુદ્ધ લીલાગર, શુદ્ધ વચ્છનાગ એ દરેક સમભાગે લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં ખરલ કરી અકેકવાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી પીત્ત પ્રકૃતિવાળાને સાકર અને મધ સાથે અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને નાગરવેલી પાન સાથે સાંજના લેવી.

(૨) કાળા સાપના હાડકાની ભસ્મ અરધી રતિભાર લઈ તેને ઘી સાથે મેળવી ખાવાથી અત્યંત પુરૂષત્વ વધે છે.

(૩) ધોળો કુવેરનાં મુળ તોલા ૮૦) લઈ તેને ખુંદીને ૮) શેર પાણી સાથે ઉકાળતાં બાકી ૨) શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળી લેવું. પછી તે પાણીમાં ૮૦ તોલા ભેંસનું દુધ નાખી ફરી ઉકાળવું. પાણી બળી જઈને દુધ માત્ર બાકી રહે ત્યારે ગાળી લઈ તેમાં શેાધેલેા સેામલ, જાયફળ, કેસર, લવીંગ, સમુદ્રફળ, કપુર, એ દરેક તોલેા એકેક લઈ તેનું વસ્રગાળ ચર્ણ નાખીને પછી તેમાં ખાટી છાશનું મેળવણ નાખી દહીંને જમાવવું, પછી તે દહીંને વલેાવી છાસ કરી માખણ ઉતરે તેને તાવી ઘી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ઘીનું માત્ર એકજ ટીપું નાગરવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ચેાપડી તે પાન ખાવું અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાનાં ચાવી જવાં, તેથી ગમે તેવી નપુંસકતા આવી હેાય તોપણ દુર થાય છે. આ ઘીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રેાગને પણ ફાયદેા થાય છે. આ ઘી ઝેરી છે માટે માપ કરતાં વધારે ખાવું નહિ. તેમજ માખણ તાવતી વખતે તેની વરાળ આંખને લાગવા ન દેવી. આ દવાથી આતસ એટલે બળતરા વધારે જણાય તેા ઘી, દુધ, તથા મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉંચા રૂમી હીંગળેાકનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસના અને ઘેટીના દૂધના સાત સાત પટ દેવા. પછી ફેાતરાં સિવાયની અડદની દાળ ચાદશેર લઇ પાણીથી કરમેાડી પછી પેલા શેાધેલા હિંગળેાકના ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં રગદેાળી છાંયે સુકવવી. પછી દરરેાજ એ દાળમાંથી અર્ધોશેર દાળ એક નીરેાગી બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમાં બીજી હિંગળેાક વગરની થેાડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં ખાવી અને સાંજે જે દુધ નીકળે તે એમનું એમ શેડકડું પીઇ જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીશ દિવસ સેવન કરવાથી નપુંસક હેાય

તે પણ જવાંમર્દ થાય. આ ઉપાય વાત પીત અને કફ ગમે તે કારણુથી નપુંસકત્વની ઉત્પત્તિ થઇ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખ્ત પરહેજી પાળવી અને માત્ર ઘઉંની રોટલી, ઘી, દૂધ, અને ચોખા, સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાવું નહિ. ઔષધ ખાય તેથી બમણા દિવસ પરહેજી આ પ્રમાણે પાળવી. અને આંબલી, તેલ, હીંગ, મરચું એ પદાર્થો તો બાર માસ સુધી ખાવા નહિ.

(૫) ઉત્કંટા નામની વનસ્પતિના જે જાળાંને માત્ર એકજ મૂળ હોય તે ઉત્કંટાનું મૂળ લાવીને ખાંડી ભુકો કરી તે ભુકો ૦॥ તોલો હમેશાં સવારમાં લઇ ઉપર દૂધ પીવાથી અસાધારણ પુરૂષત્વ વધે છે. આ દવા સ્ત્રી પાસે હોય તોજ કરવી.

(૬) કરેણુના મૂળની છાલ, ઝેરકોચલાં, સમદરશોસ, અફીણ, ધતુરાનાં ફીંડવાનાં બી, લીંડીપીંપર એ સર્વે સરખેભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળી કરી હમેશાં એકથી બે સવારમાં ખાવી અને ઉપર દૂધ શેર ૧ થી ૨ સુધી પીવું. સંગ્રહણીવાળાને પણ આ ગોળી બે સવારે અને બે સાંજે દેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૭) સારાં ઝેરકોચલાં તો. ૧ લઇ સાત દિવસ સુધી તેને હમેશાં તાજા ગૌમુત્રમાં પલાળી રાખી પછી છાલ કાઢી નાખી સુકાય ત્યારે ઘીમાં તળવાં. ત્યારબાદ વચ્છનાગ તો. ૧ લઇ તેને રૂ. ૨॥ ભાર દુધમાં રાંધી નાખવો. અને હીમજ તો. ૧ લઇ તેને ઘીમાં તળી નાખવી. તે ઉપરાંત તીખાં (મરી) તોલો ૧ લઇ એ સર્વેને ખાંડી તેની ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. ગોળી વાળવામાં ભીનાશનો ખપ પડે તો જરૂર પુરતો આદાના રસનો ઉપયોગ કરવો. આ ગોળી સવારમાં એક લઇ માથે પચે તેટલું દૂધ પીવું.

(૮) કુમળું નાનું રીંગણું લઇ તેને ગીરો કરી અંદર એક રૂપીયાભાર પારો ભરવો. પછી તે રીંગણા ઉપર કપડમાટીનું અસ્તર કરી તેને દેવતાની આંચમાં બાફવું. બરોબર બફાઇ રહે પછી પારો ખંખેરી લઇ રીંગણું ખાઇ જવું. એમ સાત દિવસ રીંગણું ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. ખોરાકમાં ઘી, સાકર, ને રોટલી ખાવી. મીઠું, મરચું, હીંગ, તેલ એક મહિના ન ખાવું.

શંઢત્વ વિનાશક લેપ—

શંઢત્વ (નામર્દી) મટાડવા માટે ઉપર મુજબ ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તેમ ઇંદ્રિયલેપના પ્રયોગ પણ સાથે અજમાવવામાં આવે તો વિશેષ લાભ થાય છે. કેમકે શંઢત્વ એ નસોની નબળાઇનું દર્દ છે. એટલે નસોને મજબૂત બનાવવામાં આ ઉપચારો મદદગાર થઇ શકે છે.

(૧) અકલકરો તથા શુદ્ધ વચ્છનાગ ટાંક બે અને અશ્વગંધા ટાંક એક લઇ તેને જીણાં વાટી તે ચુર્ણને ધતુરાના ફીંડવામાં ભરી તે ડુબે તેટલા ગાય અથવા બકરીનાં દૂધમાં નાખી તે દૂધ અને ફીંડવા સર્વને ખરલ કરવું. સાત દિવસ આ લેપ ફુલને ન અડે તેવી રીતે ઇંદ્રિય ઉપર લગાડવાથી તે કમતાકાદ નસોને મજબુત કરે છે. અને હસ્તદોષથી ગુમાવેલી તાકાદ પાછી લાવે છે.

(૨) સુવરની વિષ્ટા મધમાં કાલવી એક મહીના સુધી ઇંદ્રીય ઉપર લેપ કરવાથી નસોની નબળાઇ મટે છે. લેપ કરતાં ફુલને ન અડે તે ધ્યાન રાખવું.

(૩) એક ભાગ નેપાળાનાં બી, અને સાત ભાગ મીણ, અથવા કોકમનું તેલ, મેળવી તેનો લેપ કરવો. આ લેપ બળે કે ગરમી જણાય તો ઘી ચોપડવું.

કાંચકાં (૧૦કુબેર) આ દશ ચીજો સરખે ભાગે લેવી. તેમાંથી લીલાગર શેકીને શુદ્ધ કરવી, વચ્છનાગ દૂધમાં પકાવીને શુદ્ધ કરવો, હિંગળો ગાડરના દૂધ તથા લીંબુના રસમાં શુદ્ધ કરવો, કાંચકાં શેકી નાખવા અને અફીણનો કસૂંબો કરવો. પછી બધાને ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરીને તેની અફીણના કસૂંબામાં નાની ચણી જેવડી ગોળીયો કરવી. આ મકરધ્વજ ગુટિકા હમેશાં એક સવારે અને એક સાંજે લઇને પચે તેટલું દૂધ પીવું. ખોરાકમાં ઘી વિશેષ લેવું. અને દૂધે ચઢતા જવું. મકરધ્વજ ગુટિકાનો ઉપયોગ કરતાં સુધી મરચાં ખાવાં નહિ.

કામદેવ ગુટિકા—

અસાધારણ શરીર બળ વધારવાને કામદેવ ગુટિકાની મહા ઔષધિની કૃતિ પૂર્વ મહર્ષિઓએ નીચે મુજબ બતાવી છે. અને તેનો ગુણ સ્તંભક તેમજ કામોત્તેજક છે, તેમ જણાવ્યું છે.

[१]जाति फलं [२]हिंगुल [३]केसराणाम्, [४]वराट [५]सुंठी [६]विष [७]हेमबीजम्
[८]जंबेरी नीरे रस मर्दनियम्, स्त्रीणाम् शमं गच्छति कामतुल्यम् ॥

એટલે જાયફળ (૧ જાતિફળ) હિંગળો (૨ હિંગુલ) કેસર (૩ કેસરાણાં) કોડીની ભસ્મ (૪ વરાટ) સૂંઠ (૫ સૂંઠી) વચ્છનાગ (૬ વિષ) ધતુરાનાં બી (૭ હેમબીજ) લીંબુનો રસ (૮ જંબેરી નીર) એ પ્રમાણે આઠ ચીજો લાવી તેમાં પ્રથમની સાત સરખે વજને લેવી. તેમાંથી હિંગળો તથા વચ્છનાગ પ્રથમ જણાવી ગયા છીયે તેમ શુદ્ધ કરવા અને કોડીને બાળીને તેની ભસ્મ લેવી. ધતુરાનાં બીને ગૌમુતરમાં ચોવીશ કલાક પલાળીને સુકવવાં. પછી ચૂર્ણ કરવું. કેસરને પ્રથમ જુદું બારીક વાટી રાખવું. પછી તે સર્વને જરૂર પુરતા લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને એકરસ થઇ જાય ત્યારે નાની ચણી જેવડી ગોળીયો વાળી

સોનાનું પાનું ચઢાવી દેવું. આ કામદેવ ગુટિકા એક વખતે તથા એક રાત્રે લેવી ને તેના ઉપર દુધ–ઘીનું સેવન કરવું. મરચાં ખાવાં નહિ. આ દવામાં ઘીનું વધારે સેવન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

" મદનકાંત ગુટિકા "

આ ગુટિકા પણ તાકાદ આપનાર, નબળાઈ, નપુંસકપણું, શિથુલતા, જ્વર, મગજની નબળાઈ, સાંધાનો દુખાવો, નસોનું ઢીલાપણું, વાયુ–વાનાં દરદો, શરદી, ખાંસી, શ્વાસ, દમ, ક્ષય, મુંજવણ, મુર્છા, આંકડી, ધનુર્વા, વગેરે તમામ દરદોમાં તેને લગતા અનુપાન સાથે આપવાથી અકસીર લાભ કરે છે.

રસસિંદુર ચાર ભાગ, બરાસ કપૂર, ઉપલેટ, રૂપાનાં પાનાં તથા શુદ્ધ શિલાજીત એ દરેક બબ્બે ભાગ; લવિંગ, પીપર, અક્કલકરો, કેસર, તજ, અફીણ, કોચાં, જાયફળ, જાવંત્રી, એખરો, અગર, શુદ્ધ વછનાગ, ગળોસત્વ, ધોળીમુસળી તથા સોનાનાં પાનાં એ દરેક એકેક ભાગ. અને ઉંચી કસ્તુરી તથા અમર એ દરેક ½ ભાગ લેવાં. તેમાંથી પ્રથમ રસસિંદુર કોરે કોરો ખરલમાં બે દિવસ ઘુંટવો, પછી બીજી વસ્તુઓ શુદ્ધ કરીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી રાખીને તે અનુક્રમે એક થાય તેમ ખરલમાં મેળવતા જવું; ને બધું નાખી પછી બે દિવસ કોરૂં ઘુંટવું. ત્યારબાદ એક પૂટ ધતુરાના રસનો, બીજો પૂટ આદુના રસનો અને ત્રીજો નાગરવેલી પાનના રસનો આપી–રતિ રતિભારની ગોળીયો સોનાનાં પાનાં ચઢાવી વાળવી. આ ગોળી તાકાદ માટે નાગરવેલી પાનમાં સવાર સાંજ એકેક ખાવી અને તે ઉપર દૂધ પીવું.

યાકુતિ.

મર્દાનગીની ઔષધિને અરબીમાં યાકુતિ કહે છે. વૈદકમાં

ચિન્હો—મુત્રમાર્ગમાં અંદર પાક થાય છે, ઇંદ્રીય સોજી જાય છે, ઈંદ્રીયમાં અત્યંત બળતરા થાય છે, મદનછત્ર સોજી આવે છે, ઈંદ્રીયનું મુખ લાલચોળ અને સોજેલું જણાય છે, દાબવાથી ચીકણો સફેદ પદાર્થ નીકળી આવે છે, પેશાબ કરતી વખતે સખ્ત દાહ થવાથી રાડો પાડવી પડે છે, આની વિકૃતિ પણ શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે. સાથળના મૂળમાં બદ થાય છે, સાંધા ઝલાઇ જાય છે, વૃષણનો વ્રણ થઇ આવે છે, વીર્યની નળી સોજી જાય છે. અને નળીની અંદર ક્ષત રૂઝવાથી ભાગ સાંકડો થઇ વખતો વખત પેશાબ અટકી જાય છે.

અન્ન પચે નહીં—અરૂચિ થાય—ઉલ્ટી, તાવ, ઉધરસ, સળેખમ, ખાટા ઓડકાર થાય; નિદ્રા ન આવે, પાણીની અતિ-તૃષા સુકી ઉધરસ—અતિ શ્વાસ—વગેરે પ્રમેહમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો થાય છે.

પ્રમેહના ભેદ અને લક્ષણો—

આર્ય વૈદકમાં પ્રમેહના વીશભેદ વર્ણવ્યા છે. (૧) ઉદક પ્રમેહ—જે પેશાબમાં સ્વચ્છ—ધોળું, ઘણું, ઠંડું અને ગંધ વગરનું પાણી જાય છે તે. (૨) ઇક્ષુ મેહ જે પેશાબમાં ગળપણ હોય છે અને કીડીયો ચટે છે તેને ઇક્ષુ એટલે શેરડીના રસ જેવો. મેહ કહે છે. (૩) સાન્દ્ર મેહ—જે પેશાબ ઠરી કે જામી જઇ વાસી થઇ ને થાય છે તે (૪) સુરા મેહ—પેશાબ કાચના પ્યાલામાં લેતાં ઉપરથી પાણી જેવો સ્વચ્છ રહે અને નીચેથી મલિન જાડો થઇ જાય તે. (૫) પિષ્ટમેહ જે પેશાબ-પાણી મેળેલા લોટ જેવો જાડો અને ધોળો હોય છે તે (૬) શુક્ર મેહ—જે પેશાબ વીર્ય જેવો અગર વીર્ય મિશ્રિત આવે છે તે (૭) સીકતા મેહ—જે પેશાબમાં રેતીના

મધુ પ્રમેહ તથા તણુખીયો પ્રમેહ વારસામાં પણ ઉતરે છે. અને તે પેઢી દરપેઢી ભયંકર રૂપ પકડતો જાય છે. મધુ પ્રમેહને લીધે પાઠું, ગલગંડ. ભગંદર વગેરે રોગો પણ આગળ ઉપર થાય છે. માટે પ્રમેહ થતાંજ લાગુ પડતા ઉપાયો શરૂ કરી દેવા તે હિત કર્તા છે.

પ્રાણુઘાતક પ્રમેહનાં ચિન્હોમાં અનાજ પચે નહી, ઉપદ્રવો પુષ્કળ થાય. અજાણ્યો અને અતિશય મુત્રસ્રાવ થાય, ફોડલીયો થાય અને તે દિર્ઘકાળ સુધી ઘર કરી રહે. આ બધા પ્રમેહ પ્રાણુઘાતક છે. છતાં તેથી નિરાશ ન થતાં કાળજી પૂર્વક પ્રયોગ કરવામાં આવે અને પથ્ય સચવાય તો તે અનુક્રમે અસાધ્યમાંથી કષ્ટ સાધ્ય બનેછે અને છેવટ સાધ્યની કોટીમાં આવી શકે છે. તેવીજ રીતે સાધ્ય પ્રમેહમાં તાત્કાળીક ઉપાય ન કરવાથી તે કષ્ટ સાધ્ય થાય છે અને કષ્ટ સાધ્યમાં બેદરકાર રહેવાથી અંતે અસાધ્યમાં જાય છે.

ઉપચારો

ઉપરના વ્યાધિઓ માટે નીચે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે તે દર્દ, સગવડ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને કરવા.

(૧) અંદરજવ તોલો ૧) તથા સાકર તોલા ૨) એકત્ર કરીને ફાકી લેવી. ઉપર દુઃધ પીવું. આ પ્રયોગ ચૌદ દિવસ કરવાથી તમામ જાતના સાદા પ્રમેહ મટે છે.

(૨) નાનાં ગુંદાં (કટગુંદાં) છાંયે સુકવીને તેનો ભુકો શેર ૧) ને ધોળા તીખાં ૨ા ભારનો ઘી સાકરમાં આથો કરી સવારમાં અધોળથી નવટાંક ખાવું. આથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર અને પુરૂષનો પ્રમેહ મટે અને ધાતુસ્થંભન થાય.

(૩) પારો તોલા ૧) નેપાળો તોલો ૧) અફીણ તોલો ૧)

ઉકાળતાં આઠ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઇ તેમાં પેલા પડીકાનું ઔષધ અને અર્ધો તોલો મધ નાખીને પીવું. એ મુજબ દિવસમાં બે વખત કરવું. જેથી દરેક જાતનો પ્રમેહ જડ મૂળથી જશે. મધુ પ્રમેહ પણ મટી જાય છે.

(૭) લજામણીનાં મુળ ૪ તોલા લઇ ૬૪ તોલા પાણીમાં ઉકાળતાં ૪ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ૧) તોલો ઘી, ૧) તોલો મીઠું તેલ અને ૪) તોલા ગધેડીનું દુઃધ નાખીને સવારમાં પીવાથી ૧૦વર્ષનું જુનું અને અસાધ્ય ગણાતું પ્રમેહનું દરદ મટે છે.

(૮) હળદર, દારૂહળદર, હરડાં, બેડાં, આંબળાં, એ બધાં સરખે ભાગે લઇને કરેલું ચૂર્ણ તોલા ૫) અને ચણા તોલા ૧૦) એ બધાંને રાત્રે ૪૦) તોલા પાણી સાથે પલાળી રાખવાં. પછી સવારે ચુલે ચઢાવી પાણીનો ભાગ બાળી નાખીને નીચે ઉતારી ચણા બધા ખાઇ જવા. એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી એ દરદ જડમુળથી જાય છે.

(૯) ફુલાવેલી ફટકડી તોલો ૧) એલચી દાણા તોલો ૧) સાકર તોલા ૨) એ સર્વે ભેગાં કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં તેમાંથી દરરોજ ૧) પડીકું દૂધમાં હલાવી પીવું ને ઉપર દૂધ શેર ૦।૦ લેવું. તે પ્રયોગ ત્રણ દિવસ કરવાથી પ્રમેહની બળતરા બોળી પડી જાય છે.

(૧૦) અંકોલની સુકાએલી કળીઓ, આંબળાં અને હળદર, સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં દેવાથી તમામ જાતના પ્રમેહ મટે છે.

(૧૧) મોથ, હરડાં, બહેડાં, આંબળાં, હળદર, દેવદાર, મોરવેલાં, ઇંદ્રાવણી, અને લોદર એ સર્વે સમભાગે લઇ આઠ ગણા

પાણીમાં પલાળી ચોવીસ કલાકે તે પાણી ગાળીને પીવાથી સઘળી જાતના પ્રમેહ મટે.

(૧૨) આંબળાં તથા હળદર, એ બંને લીલા આંબળાંના રસમાં તથા મધમાં મેળવી પાવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૧૩) ચીતરો, ત્રીફળાં, દારૂહળદર, ગળો અને અંદર-જવનો ક્વાથ મધ મેળવીને પાવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૧૪) લીલાગર ભાંગ, બદામ, ખસખસ, કાળાં તીખાં, અને ચણીકબાબ, સમભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી વડલાના ચેરમાં બંબેવાલની ગોળી વાળવી. આ ગોળી દર્દનું બળાબળ જોઈ એકથી બે સવારે બપોરે અને સાંજે દેવાથી આરામ થશે.

(૧૫) નસોતર, હાથી દાંત, ત્રીફળાં, અને વછનાગ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બે રતી ઘી તથા મધમાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું. આ પ્રયોગ પ્રમેહ ઉપરાંત જીર્ણ જ્વર તથા ત્વચાના રોગોમાં પણ ફળપ્રદ છે.

(૧૬) ૭ ભાગ કપુર, એકભાગ અફીણ, અને અરધો ભાગ એલાદાના (અંગ્રેજી દવા આવે છે તે) એકત્ર કરી તેની અરધા વાલની ગોળીયો વાળવી: આ ગોળી દિવસમાં બે વખત સવાર સાંજ આપવાથી ઘણી બળતરાવાળા પ્રમેહમાં સારૂં કામ કરે છે.

(૧૭) તણખીયો પ્રમેહ હોય તો કાકડીનાં બી, કેસુડાંનાં ફૂલ, ખરૂ, આમળાં, કાસનીના બીયાં, બહુફળીનાં બીયાં તથા મેંદીનાં માં એ સર્વે દશ દશ ટાંક લઈને તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી થી દસ ટાંક ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં માટીના ઠામમાં રાત્રે રાખી સવારે ગાળી લઈને પીવું. એ પ્રમાણે તેના સાત

પડીકાં સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (કદાચ એક સાથે શેર પાણી પી ન શકાય તો બે-ત્રણ વખતે પાઇને પુરૂં કરવું.)

(૧૮) **પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો**—દાડમની સુકી છાલ તોલો દોઢ, કાંટાળું માયું તોલો અરધો તથા અફીણ એક ઘંઉ ભાર તથા ફુલાવેલી ફટકડી વાલ એક, એ બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણમાંથી અરધો તોલો સવાર સાંજ ઠંડા પાણી સાથે પીવું.

(૧૯) **મધુ પ્રમેહ હોય તો**—લસણ તેલમાં કે ઘીમાં તળી શાક દાળ વગેરેમાં એક તોલાથી અરધા તોલા સુધી ઓછામાં ઓછું ખાવું, આવા દર્દીએ જવ અને મગફળી (શીંગ) નો ખોરાક લેવો ઉત્તમ છે.

(૨૦) ઈંગોરીયાની છાલ કાઢી નાખતાં બાકીનો ગર્ભ રહે તે પાણીમાં પલાળી મસળી ઉકાળીને માવો કરવો. એ માવાની અરધા-અરધા વાલની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી ૭ છ કલાકે એક એમ આખા દિવસમાં ૪) વખત દેવી, જેથી અઠવાડીયામાં ઘણો લાભ થશે.

(૨૧) સુકાં કેસુડાં ૧૦) રતલ લઈ ૧૦) રતલ પાણીમાં ભીંજવી બીજે દિવસ મસળીને નીચોવી લેવાં. પછી તેનો પાતાળ યંત્રથી અર્ક કાઢવો. એ અર્ક ૧ થી બે ઔંસ સવાર સાંજ પીવો, તેથી પ્રમેહ મટે છે.

(૨૨) તણખીયો પ્રમેહ અને પ્રદરમાં પરૂ જતું હોય તો વાંસકપુર તોલો એક તથા એલચી દાણા તોલો એક, એ બન્ને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તે ચૂર્ણ પલળી શકે તેટલું ઉત્તમ સુખડનું તેલ નાખી નાની સોપારી જેવડી ગોળીઓ કરવી. પછી હમેશાં સવારે ચાર તોલા ઠંડુ પાણી લઇ તેમાં એક ગોળી ડાલવી અરધો તોલો સાકર નાખી પીઈ જવું.

એ પ્રમાણે ફરી સાંજે પણ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી છ પહો-
રમાં અગ્નિ મૂળી પડી સાત દિવસમાં પ્રમેહ મટે છે. અને
સ્ત્રીઓને પ્રદરમાં લોહી–પરૂ જતું હોય તેને તે પણ મટે છે. પથ્ય
ઘઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, ઘી અને સાકર ખાવાં.

(૨૩) ડીંડલીયા થોરના દૂધનું એકજ ટીપું સવા રૂપીયા-
ભાર ઘી સાથે ખાવાથી ઇંદ્રીના સર્વ રોગ જાય. જમવામાં ઘી,
સાકર, ચોખા લેવા. આ પ્રયોગ માત્ર એક દીવસ કરવાનો છે.
તેનાથી ઝાડા થાય તો ગભરાવું નહિ.

(૨૪) મરચીના પાનનો રસ પીવાથી તણખીયો પ્રમેહ
ત્રણ દિવસમાં મટે છે.

(૨૫) લીલા મરચાંના ભજીયાં ખાવાથી તણખીયો પ્રમેહ મટેછે.

(૨૬) પારો ટાંક દસ લેવો, તેને હળદરના ભુકામાં ખૂબ
ખલ કરી શુદ્ધ કરવો. પછી સિંધવ, ફુલાવેલી ફટકડી તથા
હીરાકશી એ દરેક ટાંક વીશ વીશ લઈને ત્રણેને જીણાં વાટી
લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં. પછી તેની લુગ્દી કરવી. આ
લુગ્દીની વચમાં પ્રથમનો શુદ્ધ પારો મૂકીને ઉપર અરધી લુગ્દી
દાબી દેવી. પછી મોટા મોઢાના બે માટીના પાટીયા લેવા ને
નીચેના પાટીયામાં પારાવાળી લુગ્દી મૂકી ઉપર બીજો પાટીયો
ઢાંકી તે સંપુટના મોં મળે ત્યાં અડદના લોટથી બરાબર બંધ
કરવું. ધુમારો ન નીકળે તેની સંભાળ રાખવી. કામ દસે નહી
તે પણ સંભાળવું. એવી રીતે મજબુત કર્યા પછી બીજે દીવસે
ચુલે ચડાવવુ. તેની નીચે બોરડીના લાકડાનો દેવતા બળવા
દેવો. બે પાલી ખીચડી ચડે તેટલા અગ્નિ ચાર પહોર દેવો
અને ઉપરના પાટીયાને ઠંડો રાખવા માટે તેની ઉપર
પાણીમાં પલાળેલાં પોતા મુકયા કરવાં. પછી ઉતારી નાખી
ઠંડું પડે ત્યારે બીજે દીવસે સવારમાં ધીમેથી મોઢું ઉઘેડી

ઉપલા હાંડલામાં પારાનો ભૂકો ચોંટી ગયો હોય તે લુહી લેવો. તેમાંથી ચાર વાલ પારાનો ભૂકો તથા લવિંગ બે વાલ, એક વાલ જાવંત્રી, એક વાલ જાયફળ એ બધું વાટી વડલાના દૂધમાં જુવાર જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એક નાગરવેલનાં બે પાનમાં ખાવી. ઉપર ઘઉં, ઘી તથા મોળો ખોરાક લેવો. સાત દિવસ ગોળી ખાવી અને ચૌદ દિવસ સુધી સખત પરહેજી પાળવી. એ પછી બે મહિના સુધી ગરમ ખાવું નહીં. તેથી જૂનામાં જૂનો સાકરીયો પ્રમેહ હોય તે પણ મટી જાય છે અને નામર્દાઈ દૂર કરી કામને વધારે છે.

ઉપદંશ— (ચાંદી-ટાંકી)

પુરૂષોના ગુપ્ત દર્દોમાં નામર્દાઈ, પ્રમેહ આદિ વ્યાધિયોની હકીકત જાણી ગયા, તે ઉપરાંત ઉપદંશનો વ્યાધિ પણ પુરૂષો માટે ત્રાસજનક નીવડે છે. આ વ્યાધિ ચાંદી કે ટાંકીના નામથી પણ [illegible] છે. આ દર્દ મોટા ભાગે પરસ્ત્રી સંગ, સ્વચ્છ- [illegible] પદાર્થોના અતી સેવનથી થઈ આવે છે. અને [illegible] ચાંદીના દર્દવાળા તેને છુપાવતા [illegible] વખત મુંવાળા સ્થાન ઉપર [illegible] સામાન્ય ફોટકી થઈ આવે [illegible] ઉપચાર ન થવાથી આ ફોટકી [illegible] આ ચાંદીનું દર્દ એ અનાચા- [illegible] અને તે અનુક્રમે એવી તો આ- [illegible] (સડાનું ગડાઈ જવું) [illegible] અને તેમાંથી ક્ષય [illegible]

[illegible] પુરૂષના સંગમાં આ- [illegible] પરિણામે તેના રોગમાં [illegible]

(૧૧) સોમલ એક ભાગ, હરતાળ એક ભાગ, દાળચીકણા એક ભાગ, હરતાળ પત્રીની એક ભાગ તે ચારેને ખુબ બારીક વાટી લઢવાં. પછી કાગદી લીંબુનો રસ દસભાર લઇ તેમાં ગોળી વળે ત્યાં સુધી લઢવું. પછી જુવારના દાણા જેવડી ગોળી વાળી એક ગોળી સવારે એક બપોરે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમાં દેવી. ગોળી ઘણી ગરમી કરે અગર ચળ આવે તો અરધો શેર દૂધ પી જવું. આથી મોંઢું આવશે નહીં અને અઠવાડીયામાં ચાંદી, ફીરંગવાયુ, ગાંઠયો વગેરે મટી જશે. પરહેજીમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં.

(૧૨) ચાંદીની વિક્રિયામાંથી વાતરકત કે ચામડીનાં દર્દો થયાં હોય તો લીંખડાની ગળો અને દીવેલ (એરંડીયું) નું લાંબી મુદત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૩) લીંબડાના પંચાંગનું ચુર્ણ લાંબો વખત સેવન કરવાથી પણ વાતરકતમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૪) ફુલાવેલ મોરથુથુ એક તોલો, લાલ ધરાખ બે તોલા અને દાળીયા બે તોલા લઇ તેને એક રસ કરી તેની એકવીશ ગોળી કરી સાત દિવસ પહોંચાડવી. એટલે હમેશાં સવાર બપોર અને સાંજે એકેક ગોળી પાણીમાં દેવી.

(૧૫) કાગદી એલચી ડોડા અરધાભાર, તજ અરધાભાર તથા દાલચીકણા એકભાર. એ પ્રમાણે લઇ તજ તથા એલચીને પ્રથમ વાટતાં જીણાં થઇ જાય ત્યાંસુધી ખરલ કરવાં. પછી દાલચીકણી નાંખી તેની સાથે ખરલ કરવાં. આ ત્રણ ચીજો એકત્ર થાય એટલે આગલા દહાડાનું વાશી પાણી દવા પલળીને જરા તરતું રહે તેટલું નાંખી ખરલ કરવું અને એક એક તોલાની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક દરરોજ દિવસમાં ત્રણ ભાગે

(૪) એક ભાગ પારો, બે ભાગ ભેંસનું ઘી તથા ત્રણ ભાગ કોકમનું ઘી લઈ પ્રથમ પારો અને કોકમનું ઘી ખરલ કરવાં ને પછી ભેંસનું ઘી નાખી લઢવું. તેથી તેમાં પારો અદૃશ્ય થઈ મલમ તૈયાર થશે. તે મલમ બદ, તથા હાથ પગનાં તળાં ઉપર અને બહાર શરીરની ત્વચા ઉપર જ્યાં ઉપદંશનો વિકાર ફૂટેલ હોય ત્યાં જરા જરા મસળીને ચામડીમાં મારવો. આ મલમ ઉપડતાં ગુમડાંને પણ બેસાડે છે.

(૫) માણુસનાં હાડકાંને તેલમાં સાત દિવસ સુધી ભીંજાવી રાખવાં, પછી જેવી રીતે ધૂપેલ તેલ વગેરે કાઢે છે, તેવી રીતે પાતાળયંત્રથી એનું તેલ કાઢવું. આ તેલ લેપ કરવાથી ચાંદી, ભગંદર, ત્રણ, ગરમી, વિસ્ફોટક, ફીરંગ વા વગેરે મટે છે અને ઇંગ્રેજી દવા આયડોફોર્મ કરતાં આ ઉપચાર દસગણી શક્તિ ધરાવે છે.

(૬) અંકોલનાં બીજ ઉપર જે જાડાં ફોતરાં હોય તે કાઢી નાંખી તેમાંથી મીંજ નીકળે તેનાં મોઢાં જરા ઘસી નાખી પછી તે બીઆંને કાંસાની થાળીમાં મૂકી તેઓના ઉપર ચણાના લોટનો લેપ કરવો અને પછી તેનાં મોઢાં ઉપર ટંકણખારનો થોડો લેપ કરી તે થાળી સુદ્ધાંત તે બીઆં તડકે મૂકવાથી તેમાંથી તેલ નીકળે છે. આ તેલ ઘારાં ઉપર મૂકવામાં આવે તો નાસુર, ભગંદર વગેરે દર્દમાં ફાયદો કરે છે. આ તેલનો ગુણ એવો છે કે જે આ તેલમાં કોઈપણ વૃક્ષ કે વેલીનું બી ભીંજવીને વાવવામાં આવે તો એક કલાકમાં ઝાડ તૈયાર થઈને ફળ ફૂલ વગેરે બેસે છે ને હજામત કરાવી માથે આ તેલ લગાડતાં એક કલાકમાં વાળ પણ ઉગી નીકળે છે.

(૭) દોહરો—પારદ સોનાગેરૂને મેરથુથ્થ મલી જેહ,
ગોપીચંદન દીજીએ, નવનીત સાથે એહ.

અર્થ—પારો, સોનાગેરૂ, મોરથુથુ, ગોપીચંદન અને દીવેલ ગળો એ સર્વે એકત્ર કરી માખણમાં ઘુંટી તેનો મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ ચાંદા રૂઝવવામાં સારો છે.

(૮) ગોળને ગરમ કરી લૂગડાપર ચોપડી પટ્ટી બનાવી પટ્ટી ચાંદા ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે. આ કામમાં જુનો ગોળ ઉત્તમ છે.

(૯) માખણ સો પાણીથી ધોઈ તેમાં કાથો, બોદાર અને મડદાલ શીંગ સરખે ભાગે મેળવી ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી રૂઝાય છે.

(૧૦) ચાંદીની વિક્રિયાથી રસી જતાં ઈંદ્રીયપર મસા થઇ આવેલા હોય તો બે દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં મોરથુથુ ઘુંટવું બાદ ચોથે ભાગે તેમાં ટંકણખાર નાંખી ટીકડીયો બનાવવી. પછી છાણામાં ટીકડીયો મૂકી ભસ્મ કરવી. ત્યારબાદ એકસો પાણીથી ધી ધોઇ તેમાં એ ભસ્મ નાંખી મલમ બનાવી મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા ગર્ભાઈ જઇ બેશી જશે.

(૧૧) મોરપીંછના ચાંદલાની રાખમાં એક દાણો મરી (તીખાં) નો વાટેલો ભેળવી ચાંદીનાં ઘારાં ઉપર કોરૂં ભભરાવવાથી ચાંદાં રૂઝાઇ જશે.

(૧૨) બિલાડીની બળી જે ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે તે ગોળો આખો રહે તેમ સુકાવા દઈ, સુકાય ત્યારે અંદરથી જાંબુઆ રંગની ભૂકી નીકળે તે ડાબલીમાં ભરી રાખવી. પછી જ્યાં ચાંદી થઇ હોય ત્યાં એકજ વાર લગાડવાથી રૂઝાઇ જશે. પ્રથમ ચાંદી ઉપર પોતાનું થુંક આંગળી વતી ચોપડવું પછી આ દવા ભભરાવવી. એટલે ભીંગડુ લઇ ઉખડશે.

(૧૩) ગાજણીયું નામની વનસ્પતિ પાકીને સુકાઈ જાય ત્યારે ખંખેરી તેની કાળી રજ શીશીમાં ભરી મૂકવી. આ રજ ચાંદી

ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે. દાઝયા ઉપર ભભરાવવાથી એકદમ ઠંડક વળે છે. મુંઝારા કે ત્રીદોષમાં જીભ ઉપર જરા જરા મૂકવાથી જીભ ઉપરનો કચરો જતો રહે છે.

(૧૪) શંખજીરૂં તોલો ૧) કેવડીયો કાથો તોલો ૧) રસકપુર તોલો ½ કાંટાળાં માયાં નંગ ૨) ખૂબ બારીક વાટી કપડાથી ચાળીને એ ભુકી ચાંદી ઉપર ભભરાવવી; આઠ દિવસમાં આ ભુકીની અસર બરાબર ન થાય તો મોરથુથુ તોલો ¼ બારીક વાટી એ ભુકીમાં મેળવવાથી જરા બળતરા થશે, પણ મૂળ બળી જઈ આરામ થશે.

(૧૫) માણસનું હાડકું ખાંડી બારીક ચૂર્ણ વસ્ત્રગાળ કરી કોરૂં ભભરાવવાથી ઘારૂં રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૬) દોહરો—મોરથુથુ ઘી ચાર ગણું, હીરા દખ્ખણ હોય;
ચાંદી પર ભભરાવતાં, સહેજે સુખ તું જોય.

અર્થ—હીરાદખણ તોલો એક અને મોરથુથુની ભસ્મ બેઆની ભાર ઘીમાં અગર મધમાં કાલવી ચોપડવાથી ચાંદાં રૂઝાય છે.

(૧૭) ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, આંબળાં) ની ભસ્મ કરી ધોયેલા ઘીમાં મલમ કરી ચોપડવો.

(૧૮) કાથો, એલચી, સોપારી અને ચનીકબાબ સરખે ભાગે લઈ તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી ચાંદાં ઉપર ભભરાવવું. અને તેથી ફાયદો ન થાય તો તે ચૂર્ણમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં કંકુ ભેળવી પાણીથી ધોયેલા ઘીમાં મલમ કરી ચોપડવાથી ફાયદો થશે.

(૧૯) એક ભાગ મોરથુથુ, તેથી આઠગણું ગોપીચંદનમાં મેળવીને ચાંદા ઉપર દાબવું.

(૨૦) સિંદુર, [illegible], [illegible]નાં પાન, [illegible], [illegible]

ડીથી ઉપદંશ, હરસ, વ્રણ, ભગંદર, ફિરંગવાયુ. વિસ્ફોટક, નાડ઼ વ્રણ વગેરે પણ જડમૂળથી જાય છે.

દોહરો.

પારો ગંધક હીંગલો, થુથુને અજમોદ,
રસકપૂર વજ ધુમ્રથી, ચાંદીનાં મુળ ખોદ;
વ્રણ ભગંદર હરસને, વિસ્ફુટક નાડી વ્રણ,
ફિરંગ આદિ વ્યાધિઓ, મટે દિવસમાં ત્રણ.

(૩) હિંગળોક, ગંધક, એલચી, અકલકરો, અને અતિવીખ એ દરેક અકેક પૈસા ભાર લઇ તેના ચૂર્ણની સમભાગે છ પડી કરવી. આ અકેક પડી દેવતામાં નાખી તેની ધૂમાડી છત્રીશ કલાકને અંતરે લેવાથી ફોડાં (ઘારાં) મટે છે.

મોઢું આણવું તથા વાળવું—

ગરમીના દર્દમાં જેમ દવાથી ગરમી મટાડવામાં આવે છે, તેમ ધૂમાડીથી ગરમી દૂર કરવાના ઉપચાર આપણે ઉપર જોઇ ગયા. આ ઉપરાંત મોં આણીને ગરમી પણ ઝેરવવામાં આવે છે. પરંતુ આવે પ્રસંગે કરી પાળવામાં બરાબર સખ્ત રહેવાની જરૂર છે. કેમકે નહિ તો દાંતને નુકશાન થાય છે, અન્ન પચતું નથી ને બકરૂં કાઢતાં ઊંટ પેસવા જેવું થઇ પડે છે.

ઉપાય—કયાલોમલ બે ગ્રેન અને લવીંગનો એક દાણો એક પ્રથમ દિવસે ત્રણ વખત આપવો. પછી ત્રણ દિવસ બબ્બે ગ્રેન કયાલોમલ અને બબ્બે લવીંગ, દરરોજ ત્રણ વાર આપવાં, પછી બબ્બે ગ્રેન કયાલોમલ અને અકેક લવીંગ બે, ત્રણ વખત આપવાં. પછી ચાર દિવસ કાંઇ દવા ન આપવી. દરદીને દૂધભર અને સાકર વિનાની કાંજી ઉપર રાખવો. ચાર દિવસ પછી સાકર સહિત કાંજી

એવો પ્રસંગ છે કે તેમાં સુયાણી બહુજ ચપળ–સ્વચ્છ અને કાળજી-વાળી જોઇયે. સુવાવડ માટે એટલી તો સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે તેના માટે આગળ એક ખાસ સુવાવડ પ્રકરણ જ જુદું પાડ-વામાં આવશે, એટલે અહીં તે માટે વિશેષ ન લખતાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે–**બાળકને જો ચુંક આવે તો** તુર્ત વધારણી એ ઘઉં ભાર લઇ તે તેને આદુના રસના ચાર પાંચ ટીપાંમાં વા-ટીને તેમાં પાંચ ટીપાં પાકું એરડીયું (દીવેલ) મેળવી પાઇ દેવું એટલે તેવા ઝેરી મળ રહી ગયા હશે તો નીકળી જશે. અને વધ રાવળનો ભય દુર થશે. આ પ્રયોગ દીકરો કે દીકરી દરેકને માટે એક સરખો અને જરૂરી છે.

ગળથુથી—

બાળક જન્મે છે ત્યારથી છ વાસા સુધી ગળથુથી પાવાનો રીવાજ છે તેનું કારણ એજ છે. કેમકે તેમાં સુવા રૂા ૦ા ભાર ભેલીના દેશી ગોળનું પાણી નવટાંક (ગોળ જુનો હોય તો વધારે સારૂં) ઘી રૂા ૦ા ભાર ઉકાળીને ત્રણ રૂપીયાભાર રહે તે રૂના પુંભડાથી બાળકને ટોવામાં આવે છે, કે જેથી મળ નીકળી જાય. એટલે જો ગળથુથી બરાબર પકાવીને આપી હોય તો પછી આવો મળદોષનો ભય રહેતો નથી.

ઉપાય—આટલું છતાં જો ઉમર લાયક થતાં અંડવૃદ્ધિ થતી જણાય તો-ઇંદ્રવરણીનાં મૂળનું ચુર્ણ તોલો ¼ થી ½, એરડીયું તોલા ૨ અને ગાયનું દૂધ તોલા ૪ એ ત્રણે ચીજોનું મીશ્રણ કરી આપવાથી તે દર્દ નાબુદ થાય છે. આ દવાનું પ્રમાણ બાળક માટે ત્રણથી પાંચ ટીપાં સવારના એકજ વખત આપવાનું છે અને મોટી ઉમ્મરે તે માપ ઉમ્મરના તથા દર્દના જોરના પ્રમાણમાં વધારવાનું છે. આ દવાની અસર ત્રણ દિવસમાં જ જોવાશે અને

તે છતાં જો તે ત્રીજા દિવસ સેવામાં આવે તો આ રોગ ઉત્પન્ન જડમૂળથી જાય છે. અંડવૃદ્ધીનો મૂળનું ચૂર્ણ પ્રથમ તો માની ખાર હાથ પછી વધારતાં જવું.

<u>અંડવૃદ્ધિનો લેપ—</u>

અંડવૃદ્ધિ માટે ઉપર પીવાની દવા જણાવી ને ઉપરાંત જો વૃષણ વધી ગયાં હોય તો તેના ઉપર ચોપડવા માટે નીચે મુજબ લેપ કરવો.

તરતનો મરેલો તાજો કાચબો આણી તેની કાચી રાખ, તેટલોજ ઔષધ અને તેથી બમણું એરંડીયું લઇને તેને મિશ્રણ કરી ધીમા તાપે ખદખદાવી જરા ગરમ ગરમ ચોપડી દેવું. તેથી ગમે તેટલું જૂનું દર્દ પણ નાશ પામે છે.

<u>અંડવૃદ્ધિના ભેદ—</u>

અંડવૃદ્ધિ (૧) ચરબીના ભરાવાથી (૨) પાણીના ભરાવાથી (૩) વા (પવન) ભરાવાથી અને (૪) આંતરડું વધવાથી એમ ચાર પ્રકારે થાય છે. તેમાં પ્રથમના ત્રણ પ્રકાર માટે ઉપરની દવા કામની છે, ત્યારે આંતરડું વધવાથી જે અંડવૃદ્ધિ થાય છે તેને સારણ કહે છે. કે જેને માટે પટ્ટો રાખવામાં આવે છે. જો સારણનો દુખાવો થાય તો વધારણીનું પાણી કરીને ચોપડવું. એ રીતે ત્રણ ચાર વખત ચોપડતાં દુઃખાવો મટે છે. તેમજ દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ તોલો ૦॥ હમેશાં ગોમૂત્રમાં પીવાથી સારણગાંઠ અનુક્રમે ઓગળી પડી જાય છે.

<u>ધૂમાડી</u>—ઉપરના ચારે પ્રકારના વૃષણ વ્યાધિમાં ભોરીંગણીનાં બી તેલ સાથે લઈને તેને દેવતા ઉપર નાખવાં, ને તેનો જે ધુમાડો નીકળે તે વૃષણને આપવાથી ત્રણ દિવસમાં ફાયદો થાય છે. આવો ધૂમાડો હમેશાં ત્રણ ચાર વખત દેવાય તો સારૂં છે.

સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવોના બંધારણ એવાં વિચિત્ર હોય છે કે તેને ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે. આવી કમનસીબ કે મુર્ખી સ્ત્રીઓને ગર્ભપાતના પાપથી બચાવવા માટે કેટલીક ઔષધિઓ એવી છે કે જેના સેવનથી ગર્ભ રહેતો નથી તેમ વૈદ્યક શાસ્ત્રોનો મત છે.

(૧) તાંદળજાનાં મૂળ ચોખાના ધોણ સાથે ઋતુ વખતે ચાર દિવસ પીએ તો ગર્ભ ન રહે. વાંઝણી રહે.

(૨) લીંડીપીંપર વાવડીંગ ટંકણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં ઋતુ કાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં સીંધાલુણ અગર વડાગરા મીઠાની ગોળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દીવસ ચાર જાસુદનાં ફૂલ તથા સાકર ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અંતરાયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દઇ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે–પણ અંતરાય આવવા પહેલાના દિ. ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન જોઈએ.

(૬) લીંબોળીના તેલનું પોતું ગુહ્ય સ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) જાસુદનાં સુકાં ફૂલ ખરલમાં વાટીને ત્રણ દિવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં

(૮) જાસુદીનાં ફૂલ કાંજીમાં (કે જે કાંજી વૈદ્યો ઔષધીનું ખાટું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પાણી કરી પીએ તો ગર્ભ ન રહે.

(૯) રૂતુકાળમાં આમલસારો ગંધક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) શસ્ત્ર પ્રયોગ—ફ્રાન્સમાં સંતતિ નહિ ઇચ્છનાર સ્ત્રીઓ ગર્ભ અંડ કઢાવી નાખે છે. આ અંડમાં જમણું અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાબું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વાત અગાઉ વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીલકુલ સંતતિ નહિ ઇચ્છનાર બંને અંડને કઢાવી નાખે છે. જ્યારે કેવળ પુત્રીની ઇચ્છા વાળી બાઇયો સ્ત્રી અંડ (ડાબું અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રોની ઇચ્છાવાળી સ્ત્રીઓ પુત્ર અંડ (જમણું અંડ) કઢાવી નાખે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે કુદરતના કાંયદાની સામે થવું તે દૈવી શક્તિ સામે વૈર વધારવા જેવો ગુન્હો છે. એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ ક્ષેત્રમાં કોમળ ભાગોને આઘાત પહોંચવાથી શરીરમાં વાયુ વધે, રકતની ગાંઠ બંધાય અને શરદીના દર્દોનો ભય રહે છે. વળી તેની અસર જઠરને પહોંચવાથી મંદાગ્નિ—માથાનો સહજ દુખાવો વગેરે તેને લગતા પ્રકોપો થઇ આવે છે. એટલે પેટ ચોળીને પાંસાસૂળ ઉભું કરવું એ સલાહકારક નથી.

દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

ગર્ભરક્ષણ—

મનુષ્ય પ્રકૃતિમાં એક વિચિત્રતા એવી જોવાય છે કે, એક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને જેટલી કાળજીપૂર્વક શ્રમનો ભોગ અપાય છે તેટલી તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેની સાચવણુમા દરકાર રહેતી નથી.

સંતતિની અભિલાષાથી પથ્થર એટલા દેવ કરવા પછી કે તન મન ધનના ભોગે ઉપચારાદિના સેવનથી પૂણ્યોદયે ગર્ભ પ્રાપ્ત થયા પછી તેનુ રક્ષણ કરવું અને પ્રસુતિ માટે કાળજી રાખવી તેમાંજ પૂરતી સંભાળ અને સમજની જરૂર છે. છતાં ઘણી બ્હેનો ગર્ભસંભાળ અને પ્રસૂતિના નિયમો ન જાણુતી હોવાથી કે પછી શરમમાં એવી ભૂલો કરે છે કે જેના પરિણામે સેંકડે પોણોસો બાળકો જન્મતાંજ કે જન્મીને એકાદ વર્ષમાં મરણ શરણુ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઘણી બ્હેનો, અજ્ઞાન દાઈઓના હાથે પ્રસવ કરાવવાથી અકાળે કિંમતિ દેહ ખોઈ નાંખે છે. અથવા તો હંમેશની માંદગી વ્હોરી લ્યે છે, આવી બ્હેનોને ગર્ભરક્ષણુ અને પ્રસુતિના અંગે સંભાળ રાખવાને જરૂરી સૂચના આ વિભાગમાં કરવામાં આવશે.

આર્ય શાસ્ત્રો ગર્ભરક્ષણુ માટે ઘણું કહી ગયાં છે. એટલુંજ નહિ પણ ગર્ભસંભાળને ધર્મનું રૂપ આપીને વ્યવહાર ધર્મમાં પ્રથમ સગર્ભા થનાર બ્હેનોને સંભાળવાનુ બની શકે તે માટે પંચમાશી, અધ–હરણી વગેરે પ્રસંગો મુકરર કર્યા છે, કે જેથી ગર્ભવતી સ્ત્રીને પાંચ મહિનેથી ગર્ભને હાની પહોંચે તેવાં દરણાં–

પામ્યું કે પ્રતિકૂળ અસરથી ગભરાય. વળી તેને વ્યવહારોમાં પણ બહુ કાળજી રાખવાની ફરજ અમલવારીમાં આવે છે. કે જેથી અતિ ઉનો, અતિ ટાઢો (વાદી) કે રુક્ષ ખોરાક આપી ન શકાય.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને કોઈ બીજું શારીરિક દર્દ થઈ આવે તો તેના માટે ઉપચાર શાસ્ત્ર પણ ખાસ જુદું જ છે. કેમકે ગર્ભવંતી સ્ત્રીના દરેક પ્રાણને બાળકના પ્રાણ સાથે નાડનો સંબંધ છે. એટલે કુમળું પુષ્પ નવપલ્લવિત રહે તેવા મૃદુ ઉપચારો ગર્ભવતીને માટે ધન્વંતરીઓએ નોંધી રાખ્યા છે અને કુદરતે પણ તેવા સાદા ઉપચારોથી ગર્ભવતી બાઈને આરામ થઈ જાય તેની ઉદાર મદદ કરવાને કાળજી રાખી હોય તેમ જણાય છે.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ સાથે બાઈની ઉમ્મર ગર્ભને ધારણ કરવાને યોગ્ય થાય, બીજક શુદ્ધિનો સદ્યોગ થાય ને પ્રશંસીત સંતતિને અનુકુળ વર્તનથી ધર્મપ્રેમ રાખીને આવાં સ્ત્રી પુરૂષના સ્નેહ જીવનનો સદ્યોગ થાય ત્યારે ગર્ભબીજ બંધાય છે.

ગર્ભનો જીવનક્રમ અને તેનું ભાવિચરિત્ર માબાપના હાથમાં છે; એટલે આવા પ્રસંગે શુદ્ધ ભાવના, ઉલ્લાસ, સત્સમાગમ અને સચ્ચારિત્રનો જેટલો વિકાસ હશે તેટલા પ્રમાણમાં સંતતિનુ ચારિત્ર ઉચ્ચ ઘડાશે. બોરડીનાં બી વાવી આંબાની આશા રાખવી તે કુદરતની મશ્કરી કરવા જેવું છે.

ગર્ભ રહેવાનાં ચિન્હો—

અંતરાય પછી ઋતુસ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા બાદ યોગ્ય સમયે યોગ્ય કાળજીથી શયન ચિકિત્સાનો ખ્યાલ રાખીને પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિની ઇચ્છાને અનુકુળ વિધિ જાળવીને કેવળ ઋતુદાનની પવિત્ર ભાવનાથી ઋતુદાન દેવાથી ગર્ભબીજક ગર્ભાશયમાંસ્થિર થાય છે.

આ ખબર કોઈક ચાલાક સ્ત્રીઓને તુર્ત પડે છે. પરંતુ મોટા ભાગે જેમ જેમ વખત વિતતો જઇ ગર્ભ બંધાય છે, તેમ તેમ તેની ખાત્રી થાય છે. કેમકે બીજકમાં પ્રાણ વાયુ છતાં ધીમે ધીમે બાળકનો દેહપિંડ બંધાવા માંડી ચાર મહિને (સોળ સપ્તાહ વીત્યે) બાળક ફરકે ત્યારે માતાને બાળકનો પ્રાણવાયુ સંચરવાનું ભાન થાય છે. તે પછી અનુક્રમે અવયવો વૃદ્ધિંગત થવા લાગે છે, પેટ પ્રફુલ્લિત થઇ ડુંટી ઉપર આવતી જણાય છે, સ્તન વિકાશ પામી ડીંટડીની આસપાસનો ભાગ શ્યામરંગી થવા લાગે છે, દોહલા (વાસના) ઉત્પન્ન થાય છે, અંગોપાંગ વિકાસને પામતાં દેખાય છે અને મન ચંચળ બને છે.* એટલે ગર્ભ રહ્યો છે તેમ ખાત્રી થાય છે.

ત્રણ મહિને ગર્ભપતન—

અહીં એક એવી અગત્યની વાત કહેવાની પ્રાપ્ત થાય છે કે જેનો ખ્યાલ બહુ થોડાને હોય છે. કેમકે ત્રણ મહિના સુધી તો સ્ત્રી સગર્ભા છે કે અંતરાયની મુદત લંબાણી છે તેવી શંકામાંજ રહેવાય છે અને વાત પણ ખરી છે કે ઉપર આપણે જે ગર્ભને ક્રિયામાં મુકાવાનો કાળ ચાર માસનો બતાવ્યો છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના સુધી અચોકસ રહેવાને કારણ છે; છતાં એ સમયમાં ગર્ભ રહેલ સ્ત્રી માટે બેદરકાર રહેવું એ ભુલ કરીને રોવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેલા પછી ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે બહુ નાજુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભબીજની સ્થિતિ બહુ કોમળ હોય છે. એટલે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનો પરપોટો સહેજ

---

* ઇચ્છિત પ્રજોત્પત્તિ, ઋતુદાનનો વિધિ, ગર્ભવૃદ્ધિના ચિન્હો, પુત્ર હશે કે પુત્રી તેનાં લક્ષણો તથા ગર્ભરક્ષણના નિયમો માટે વિસ્તારથી હકીકત જોઇયે તો મહિલા મહોદય ભાગ ૧ લો જુઓ.

લોહીના ઘટવાથી કે વાયુ આદિ જૂદાં જૂદાં કારણોથી ઋતુ લંબા-
ય છે એ પ્રસંગે વાધુ ચઢયો કહેવાયછે. એટલે અંતરાય લંબાતાં
તે સ્ત્રીને વાધુ ચઢયો છે કે ગર્ભ છે તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ લાગે
ત્યાંસુધી જરા કાળજીથી વર્તવું સારૂં છે. અને તેમ છતાં વાધુના
કારણથી ઋતુ લંબાયેલ હોય તો દોઢ બે મહીને કે વધુ ઓછા
વખતે ઋતુ આવે ત્યારે વાધુનું કારણ સમજી નિરાશ ન થતાં તેનાં
કારણ શોધી તે વ્યાધિ અળસાવવાને ઉપચાર કરવા ભલામણ છે.

લાંમના મહિના.

ઉપર જે ઋતુ પછી બીજકની પ્રાપ્તિનો સમય ગણવાને
જણાવ્યું છે તે સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓને ઋતુ દેખાયા વિના
મહીના રહે છે. એટલે સામાન્ય રીતે ઋતુ અનિયમિત રહેતી
હોય કે વાધુનો ચઢાવો હોય તેમાં એકાએક ઋતુ દેખાયા વિના
કમળમાં રજ પ્રાપ્તિ થઈ હોય તેવા સંયોગોમાં બીજક સ્થીર
થઈ ગર્ભનો સહયોગ થવા પામે છે. તેને લાંમના મહિના
કહેવાય છે. આવા પ્રસંગે મુદતનો ખ્યાલ ન રહેવાથી ઋતુથી
મહિના ગણવા જતાં સાડાનવ મહિને પ્રસવ ન થાય એટલે
ગભરાવાને કારણ નથી.

આ ઉપરાંત કેટલીક સ્ત્રીઓને વ્હાલી સંતતિનું મરણ થતાં
હૃદય ઉપર જે આઘાત થયો હોય છે તેવા પ્રસંગમાં કુદરત જાણે
તેના દુઃખનું નિવારણ કરતી હોય તેમ ગર્ભ રહી જાય છે. આવા
પ્રસંગે ઋતુકાળ કે તેના ધોરણનો નિયમ રહેતો નથી માટે
આવાં કારણોમાં ;પણ લાંમના મહિનાનો ખ્યાલ રાખવાની
જરૂર છે.

ગર્ભિણી ને ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય સુચના—

(૧) ગર્ભિણીને બરાબર ખુલાસાથી હમેશાં ઝાડો ઉતરતે

એ તેમ કરવું, તેને કેટલાંક કબજીયાત કહે તે સારું નથી. જે બારેવાઈ સ્ત્રીનો કોઠો હમેશાં કબજીઆતવાળો રહે છે એટલે જેને ખુલાસાથી સાફ દસ્ત ઉતરતો નથી, તે પ્રસવ વખતે હેરાન થાય છે. ને બાળકનું માથું જલદી બહાર આવી શકતું નથી. કેમકે મળનો કચરો ભરાઈ રહ્યાથી, બાળકનું માથું બહાર આવ-વાનો રસ્તો પુરાઈ અથવા રોકાઈ જવાનો સંભવ રહે છે. તે સિ-વાય કોઠાની કબજીઆતથી દહાડાવાળી સ્ત્રીના શરીરમાં જોર રહેતું નથી, તેને સારી ભુખ લાગતી નથી, અનેક પ્રકારનું અસુખ થાય છે. વળી પ્રસવ થયા પછી પેટની પીડા થાય છે. માટે જો કોઠાની કબ-જીઆત હોય તો એરંડીયાનો જુલાબ બે દસ્ત થાય તેટલો દેવો ઠીક છે. બીજો કોઈ પણ જુલાબ આપવો નહિં. વધારે દસ્ત થાય તેવો જુલાબ આપ્યાથી કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે, માટે જો સા-માન્ય કબજીયાત જણાય તો પાશેર કે દોઢ પાશેર ગરમ દૂધની સાથે એરંડીયું તોલા અરધાથી એક મેળવીને પાવું અને જો હમેશની એવી કબજીઆત હોય તો તેને નાસ્તાની સાથે નિયમ રાખીને રોજ સારાં પાકાં પોપૈયાં ખાવાને આપવાં, તેનાથી તેને ઝાડાની કબજીઆત મટી જશે, એટલુંજ નહિ પણ એનાથી શરીર પણ સારૂં પુષ્ટ થઈ જશે, અને લોહી પણ ચોખ્ખું થશે. યાદ રાખવું કે કાચું પોપૈયું બહુજ નુકસાન કરે છે.

૨. ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોજ ખુલાસાથી જેમ સાફ ઝાડો ઉત-રવાની જરૂર છે, તેમજ રોજ છૂટથી પિસાબ થવાની પણ જરૂર છે. જે બારેવાઈ સ્ત્રીને હમેશાં ઝાડા અને પિસાબનો સારો ખુલા-સો હોય, તેને પ્રસવની વેળાએ જણતરની સરલતા રહે છે.

સદે ઝાડાની કબજીઆતના કરતાં પણ પેશાબ કમતી થાય એ વધારે દોષવાળું છે. કેમકે પેસાબ કમી થાય તો ખોરાકનાં ઝેરી તત્વો શરીરની અંદરજ રહી જાય. ને પૂરા દહાડે પ્રસવ વેદના

શરૂ થતાં જ એકાએક વાઇવાળા રોગીને જેમ તાણુ થાય છે તેમ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પણુ તાણુ થઇ આવે છે.

ઝાડો પેશાબ કમી થવાનું કારણુ ઘણુા ભાગે એવું છે કે ગર્ભ રહ્યા બાદ જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે, તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટું થતાં આસપાસના અવયવો ઉપર દબાણુ થાય છે, અને છોરૂ જેમ જેમ વધે છે, તેમ તેમ પેટની અંદરનાં સઘળાં આંતરડાં ઉપર બોજો વધે છે. માટે જો પેશાબ કમી થતો જણુાય તો બરફ નાંખીને ખૂબ ઠંડું કરેલું પાણી રોજ ત્રણુ ગ્લાસ જેટલું પીવું કે જેથી પેસાબ ખુલાસાથી થશે. પણુ પોષ કે મહા મહિનામાં પાણીજ બરફ જેવું હોય ત્યારે એટલું તેવું ઠંડું પાણી પીધાથી પણુ કામ ચાલે છે. તથા જે ઠેકાણે બરફ મળી શકતો ન હોય, કે તેવા ખર્ચ માટે સગવડ ન હોય તેમણે કાચું એટલે ગરમ કર્યા વિનાનું દૂધ અને પાણી સરખે ભાગે મેળવીને રોજ સવારે અને સાંજે એક વાટકી પીવું, જેથી પેસાબ ખુલાસાથી અને સહેલાઇથી થાય છે. આ ઉપરાંત સુરોખાર પાણીમાં વાટી ડૂંટી ઉપર લેપ કરવાથી પણુ પેશાબ છૂટે છે.

૩ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને ઝાડા અને પેશાબના ખુલાસા પેઠે પરસેવો પણુ છૂટથી જવાની જરૂર છે. માટે શરીરને બરાબર સાફસૂફ રાખવું, તમજ ટાઢના દિવસોમાં પૂરતાં લૂગડાં લત્તાં પહેરી ઓઢીને શરીરનું ટાઢથી રક્ષણુ કરવું. ચોમાસામાં વરસાદના પાણીથી પલળવું નહિ, અને ગમે તે કારણુ વચ્ચે પણુ ખૂબ ઠંડો પવન શરીરે લાગવા દેવો નહિ.

કેમકે શરીરને સાફસૂફ રાખ્યાથી અને ઠંડો પવન અથવ હીમ, ઝાકળ શરીરે નહિ લાગ્યાથી, ચૌદ આની રોગથી બચી શકાય છે. કફ, ઉધરસ, વાયુ, તાવ, પેટની પીડા, ગળામાં વેદન

અને ચુંક, એ બધા રોગથી બચવું હોય તો ઉપર પ્રમાણે ચરદી-
થી બચવાને કાળજી રાખવા જરૂર છે.

(૪) પહેરવાનાં કપડાં બરાબર સાફસૂફ રાખવાં, તેમજ ગર્ભ-
વાળી સ્ત્રીએ ખૂબ ઢીલાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ. વળી કોઇ પણ
કપડું જરા પણ ભીનું ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી.
અને વહેતી નદીમાં સામે પ્રવાહે બેસી નહાવું નહિ.

(૫) ગર્ભવતિયે બહુ પરિશ્રમ કરવો નહિ. તેમજ છેક બેસી
પણ ન રહેવું. બેસારૂ થવાથી તો શરીર હરામ હાડકાંનું થઇ જાઇ
જણતાં દુ:ખ પામે છે, જે સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યા પછી. બરાબર નિયમિત
પરિશ્રમ કરતી રહે છે, તે હમેશાં સુખ શાંતીમાં રહે છે, તેનાં પેટ
માંનું છોકરૂં પણ સાજુંતાજું રહે છે અને જણતી વખતે કષ્ટાતી
નથી. ઘરનાં નિયમિત કામ કરે તેને પછી બીજો શ્રમ કરવાની કશી
જરૂર નથી. પણ જેઓને ત્યાં કામ કરનાર નોકર ચાકર હોય છે
તેઓએ શરીરને કસતાં રહેવું જોઇએ. નહિ તો જણતી વખતે
ાકરચાકર કામમાં આવી શકતાં નથી. ને તાણખેંચ કરીને જણા-
રા સિવાય તેના છુટાછેડા થઇ શકતા નથી. એવા કારણથીજ
ગૃહસ્થ લોકોની વહુ દીકરીઓના કરતાં ગરીબ લોકોની વહુ દીક-
રીઓ જણતી વખતે બહુ ઓછી કષ્ટાય છે.

(૬) કોઇ સ્ત્રીના પેટની ચામડી ઢીલી–ઝુલતી રહે છે. તેવી
સ્ત્રીને દહાડા રહે છે ત્યારે તેનું પેટ ઝુલી પડે છે. અને એમ પેટ
ઝુલી પડવાથી તેને પીડા જેવું થાય છે. તેથી જો ચામડી ઢીલી હોય
તો એક લૂગડાવતી તેના પેટના–ઝુલતા ભાગને–ઉંચકીને બાંધી
રાખવો કે જેથી પછી કશું કષ્ટ નહિ પડે. વળી કોઇ કોઇ પેહેલી
ભારેવાઇ સ્ત્રીનું પેટ જેમ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ તેના પે-
ટની ચામડી તણાઇને ચિરાઇ જતી હોય એમ થયા કરે છે. એથી
પણ તેને બહુ દુ:ખ થાય છે. જો કે આવા ખેંચાણથી કશો વાંધો

નથી; પરંતુ તેવી સ્રીના માનસિક આરામને માટે જરા કેાપરેલતેલ હથેળીમાં લઇને આસ્તે આસ્તે પેાચે હાથે પેટ ઉપર લગાડી દેવું કે જેથી તેવી સ્રીના પેટ ઉપર થતાં ખેંચાણુની પીડા મટી જશે. અને જો કદાચ થાનમાં બહુ પીડા થાય–ધાવણ ભરાયાથી ફાટું ફાટું થઇ પીડા કરે–તેા પણ કેાપરેલ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર માલિસ કરવું સારૂં છે.

(૭) ભારેવાઇ સ્રીને કેાઇ ઠેકાણે એકલી જવા દેવી નહિ. કેમકે તેનું મન ચંચળ રહેવાથી વખતે બ્હીને ઝબકી જાય તેા તેથી પેટમાંના ગર્ભની ખરાબી થાય છે. વળી જે ઠેકાણે ચેપી રેાગ હેાય, તેવે ઠેકાણે પણ જવું નહિં. શીતળા, એારી, બળિયા ક્ષય, દમ, જેવા રેાગવાળાની પાસે જવાથી અથવા તેનેા સ્પર્શાસ્પર્શ કર્યાથી સારા સાજા માણસને પણ એ રેાગ થાય છે. તેા ગર્ભવંતિ સ્રીના કેામળ દેહને તેની અસર થતાં કેટલીવાર લાગે? વળી તેવા સ્પર્શથી જો શીતળા નીકળે તેા ગર્ભવાળી સ્રી કદિ કેાઇપણ પ્રકારે બચી જાય, તેા પણ તેના પેટમાંનું બાળક બચવાનેા સંભવ થેાડેા છે, માટે આવા ચેપી રેાગેાના સ્પર્શથી દૂર રહેવું એ સલાહકારક છે.

(૮) કેટલીક સ્રીને જે દિવસે ગર્ભ રહ્યો હેાય તેજ દિવસેામાં દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસ અટકાવ આવવાના જેવું શરીરને અસુખ થતું રહે છે. ભારેવાઇ સ્રીએા એ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી. પણ એવે વખતે બરાબર સાચવીને એ ત્રણ–ચાર દિવસ કાઢવામાં ન આવે તેા ગર્ભપાત થઇ જાય છે. માટે ગર્ભ રહ્યાના વખતનેા ખ્યાલ લાવી દર મહીને ત્રણ ચાર દિવસ વધારે ચાલવું કે હર–ફર કરવું નહિ, અથવા વધારે શ્રમ પહેાંચે, મહેનત પડે, એવું કામ–કાજ કરવું નહિ. અને ગરમ મસાલા કે માદક પદાર્થ ખાવા નહીં અને ખાસ કરીને જે સ્રીએા મહિને

મહિને (અટકાવને વખતે) આધરની પીડા ભોગવ્યા કરતી હોય, તેમણે ગર્ભ રહે એ સમયે વિશેષ સાવધાનીથી રહેવું જોઈએ. કેમકે સહેજસાજ કારણથી પણ એ વખતે એના જેવી પીડા થઈ આવે છે. અને તે પછી ગર્ભનો નાશ કરે છે, ત્યારે શાંત પડે છે. માટે ગર્ભ દરમિયાનમાં પણ ઋતુ કાળનો સમય સંભાળથી પસાર થાય તેમ કાળજી રાખવી સારી છે.

<u>ગર્ભિણીનો ખોરાક—</u>

ગર્ભવંતિ સ્ત્રીઓએ ખાવાપીવામાં જે ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે તેવો સાદો અને પૌષ્ટિક લેવો. દૂધ, રોટલી, ભાત, તુરની કે મગની દાળ, દુધી વગેરે રસદાર શાક એ ખોરાક સાદો, બળકારક અને પચી જાય તેવો છે. દાળભાતની સાથે સારા પાકા લીંબુની એકાદ ચીર સહે તેને આપવી સારી છે. બાકી ગરમાગરમ મશાલાને ધમધમાટ ચટણી શાકતાં ગર્ભવતીને ખાવાં હિતકર નથી. એટલુંજ નહિ પણ જે પથ્ય ખોરાક લેવો તે પણ સારી પેઠે ચાવી ચાવીને ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવો. કેમકે ઉતાવળે ખાધાથી વખતે અંતરવાશ જાય છે, કે સહેલથી પચતું નથી, ને પાચન નહિ થયાથી પેટની પીડા થઇ કદાચ પ્રસવવેદના જેવું દુઃખ પણ થઈ આવે છે.

ખાતી વખતે વારંવાર અથવા ખાઇ ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીધાથી ખાધેલું બરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે અને અગ્નિમંદ પડી જાય છે, માટે ખાઈ ઉઠયા પછી થોડા વખત જવા દઇ પાણી પીવું સારૂં છે. જેનાથી છેક ન રહી શકાય, તેણેજ એ નિયમનો ભંગ કરવો, એટલે ન છૂટકે પાણી પીવું, પરંતુ ખાતાં ખાતાં અથવા ખાઈ ઉઠીને ગટગટ કરીને પુષ્કળ પાણી ઢીચવું નહિ.

ખાઇ ઉઠીને તરતજ કામકાજ માટે ન દોડતાં જરાવાર વિ-

સામો ખાવો. જંમ્યા પછી વિસામો ખાધાથી ખોરાક પચવામાં અનુકુળતા વધે છે, પરંતુ આવા આરામનો અર્થ દિવસે ખાઈને ઉંઘવા માંડવું એવો થતો નથી; કેમકે દિવસે ખાઇને ઉંઘ્યાથી તો શરીર કરમોડાયા કરે છે-ભાંગ્યા તૂટયા જેવું-આળસ ભરેલા જેવું થઇ જાય છે, કાંઈ કામકાજ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને રાત્રે સારી ઉંઘ ન આવવાથી ખોરાકનું પાચન પણ ઠીક થતું નથી.

ભારેવાઈ સ્રીઓને સારાં સારાં મિષ્ઠાન-મલીદા વિગેરે ભારે ચીજો ખુબ ખવરાવવાથી સુસ્તી થાય છે. તેમ મોડી રાત્રે ખવ-રાવવું એ પણ સારૂં નથી.

કોઇ કોઇ ગર્ભવંતીને સવારમાં ઉઠે કે તરતજ ખુબ ભૂખ લાગે છે- જો એમ થતું હોય તો પેટમાં પીડા ન કરે એવું કંઇ ખાવાને તેને આપવું; કેમકે ભુખી રાખવાથી પણ નુકશાન થાય છે. માટે વધારે ઠીક એ છે કે સવારે ઉઠતી વખતે જો શરીર ભાંગ્યા તૂટયા જેવું જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠતાંજ તુર્ત મોં સાફ કરી ગરમ કરેલું દૂધ પી લેવું.

કેટલીક સ્રીઓ ગર્ભ છતાં વૃત ઉપવાસ કરે છે તે ગર્ભને પીડા રૂપ નીવડે છે. કેમકે તેથી ગર્ભના પોષણમાં ક્ષતિ થાય છે.

સગર્ભા સ્રીનાં દર્દો અને ઉપાયો—

અશક્તિ—ભારેવાઈ સ્રીને જેમ જેમ ગર્ભવૃદ્ધિ પામતો જાય છે તેમ તેમ જઠર, આંતરડાં વગેરે પેટના અવયવો ઉપર દબાણ થવાથી દબાણના પ્રમાણમાં સામાન્ય રીતે સુસ્તી જણાય છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપચાર કરવા જેવા છે.

(૧) ખોરાકમ. વિશેષ કરીને ગાયનું કે બકરીનું દૂધ ઉપયોગમાં લેવું.

(૨) સુંઠની ભુકી બે આની ભાર લઈ ગોળ તથા ઘીમાં ખાવી.

(૩) સુંઠ તોલો ૧ કટકા કરી દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળવા, અને પાણી બળી જાય એટલે જરા સાકર નાંખી પાવું.

(૪) સગર્ભા સ્ત્રીને કોઠે ગરમી રહેતી હોય કે મોં આવી જતું હોય અથવા છાતીમાં ભુંખ્યા દાહ થતો હોય તો સુંઠને બદલે જેઠીમધનાં મૂળ ઉપર પ્રમાણે દૂધ પાણીમાં ઉકાળી પાવું.

(૫) આસોદ (અશ્વગંધા) તોલા અરધાથી એક સુધી પાણીમાં ઉકાળીને મધ તથા સાકર નાંખી પીવું.

(૬) ગળોસત્વ, એકથી બે વાલ દૂધમાં પીવું.

(૭) ઝાડાની કબજીયાત હોય તો ત્રીફળાનું ચૂર્ણ બે આની ભાર લઈ સાકરમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૮) ચ્યવનપ્રાસાવલેહ (છીવન) અકેક તોલો સવારે તથા સાંજે હમેશાં લેવું. જેથી દસ્તનો ખુલાસો થશે, શરીરમાં જાગૃતિ રહેશે અને ગર્ભને પોષણ મળશે.

તાવ—ગર્ભવતીને અશક્તિમાંથી કે ખાવાફેરથી કેટલીકને જીર્ણ જ્વર કે વિશેષ તાવનો ઉપદ્રવ થઈ જાય છે, આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા જેવા છે.

(૧) બકરીનું દૂધ પાશેર લઈ પાશેર પાણી મેળવી તેમાં સૂંઠ ૧ભાર તથા જેઠીમધનાં મૂળ એક ભારના કટકા કરીને નાખી ઉકાળવું. અને જ્યારે પાણી બળી જઈ દૂધ રહે ત્યારે જરા સાકર નાખીને પાવું.

(૨) જેઠીમધ, રતાજલી, સુંગધીવાળો, ઉપલેટ તથા પદ્મક એ દરેક એકેક તોલો લઈ તેને એક શેર પાણીમાં ધીમે તાપે ઉકાળતાં પાશેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી જરા ઠરવા દઈ, પછી મધ તોલો ૦ાા સાકર તોલો ૦। નાખી બે ભાગે સવાર સાંજ પાવું.

(૩) કાળીધરાખ, પદ્મક, સુગંધીવાળો, ગરણીનાં મૂળ,
રાતી સુખડ (રતાંજળી), ઉપલસરી, આંબળાં તથા જેઠીમધનાં
મૂળ સમભાગે લઈ તેનો ક્વાથ ઉપર મુજબ કરી પાવાથી
પીતજ્વર મટે છે.

(૪) જીર્ણજ્વર કે તપારો રહેતો હોય તો જેઠીમધની ચા
બકરીના દુધ અને પાણીમાં પકાવીને સાકર નાખી દિવસમાં બે
ત્રણ વખત પાવી. ગરમ પ્રકૃતિને આ પ્રયોગ સારો છે.

(૫) ટાઢીયો તાવ હોય તો ગર્ભવતી સ્ત્રીને ક્વીનાઈન કે
સોમલ જેવી દવા આપવી નહિ. પણ સુંઠ અરધો તોલો લઈ
તેના બારીક કટકા કરી દૂધ તથા પાણી સાથે પકાવી સાકર નાખી
ચા દેવી. આ પ્રયોગ વાયુ તથા શરદ પ્રકૃતિમાં સારૂં કામ કરે
છે. અને જીર્ણજ્વર કે વિશમ જ્વર ખશી જઈ શક્તિ આપે છે.

(૬) શેકેલા કાંચકાનો ગર્ભ અને તીખાં સમ ભાગે લઈ
તેનું ચૂર્ણ બએ વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે પાવું.
આ દવા ક્વીનાઇનની ગરજ સારે છે.

ઝાડો—(અતિસાર) હોય તો (૧) બીલીનો ગર્ભ,
જાયફળ અને મરડાશીંગીનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી બે આની ભાર
સવાર સાંજ પાણી સાથે આપવું.

(૨) આંબો અને જાંબુડો એ બન્ને વૃક્ષની અથવા તે પૈકી
એકની અંતરછાલનો ક્વાથ (ઉકાળો) કરવો. અને શાળ
(સાઠોતરા ચોખા) ની ધાણી શેકાવી તેનો લોટ તથા સાકરના
સાથવાની તે ક્વાથના પાણીમાં રાબડી વાળી સવાર સાંજ એકેક
દેવાથી સંગ્રહણીના સ્થાન સુધી પહોંચેલા ઝાડાને પણ ફાયદો
કરે છે.

સંગ્રહણી—જણાય તો કડાછાલ, ઇંદ્રજવ, રતાંજલી,
જેઠીમધ, લોદર, સુંઠ, બીલીનોગર્ભ, મજીઠ અને અતિવિષની



કાચલી તથા સાકરનું ચૂર્ણ દરેક સમભાગે લઇ પાવું. અને જે જરૂર પડે તો કાળજા ઉપર રાઈની પટ્ટી મારવી. પણ તે બળવા માંડે ત્યારે ઉખેડી લઇ ત્યાં તેલ કે ઘીની આંગળી ચોપડી દેવી.

ઉલટી રહે ત્યાંસુધી હળવો ખોરાક લેવો. અથવા દૂધ કે કાંજીથી ચલાવવું.

મંદાગ્નિ—(અરૂચી) જણાય તો લવીંગનો ઉકાળો મધ નાખીને આપવો.

કોલેરા—જેવું જણાય તો, (૧) સુંઠ તથા બીલીનાં મૂળનો ઉકાળો કરી પાવો.

(૨) તજ, એલચી તથા સુંઠનું સમભાગે ચૂર્ણ કરીને તે ફાકી બે આનીથી પાવલીભાર આરામ થતાં સુધી ચાર ચાર કલાકે આપવી.

(૩) હરડેદળ, સુંઠ, તથા સાજીખારનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી ફાકી આપવી.

(૪) ફોદીનો તથા સુંઠ નાખીને પકાવેલી ચા આપવી.

શૂળ—(૧) ગોખરૂ, જેઠીમધ હીંગ અને ધરાખનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

(૨) સુંઠનો ઉકાળો કરી એરંડીયા સાથે દેવો.

(૩) હિંગાષ્ટકની ફાકી આપવી.

(૪) શૂળ આવતું હોય તે ભાગ ઉપર હીંગને પાણીમાં પલાળીને તેપાતળું પાણી ચોપડવું.

સોજા—શરીર ઉપર સોજા જણાય તો—

(૧) સાટોડીનું મૂળ, ખાંડનું ભુરૂં અને કડુ સમભાગે લઇ તેનો ઉકાળો કરીને સવારમાં જ દેવો.

(૨) પીળી આટોડીનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પાવું. અને તેને ઘસીને સોજા ઉપર ચોપડવું.

(૩) એરંડીયું આપી ઝાડાનો ખુલાસો કરવો.

(૪) આકડીનાં પાનનો રસ કાઢી સોજા ઉપર ચોપડવો.

(૫) આશિોદનાં મૂળ ગૌમૂત્ર સાથે વાટી સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૬) કેસુડાંને પાણીમાં બાફી પેટ ઉપર બાંધવાં કે જેથી પેશાબ ખુલાસે જઈ સોજા બેસી જશે.

રક્તસ્રાવ—કેટલીક સ્ત્રીને ગર્ભ છતાં અટકાવ પેઠે રક્તસ્રાવનો વ્યાધિ થઈ આવે છે. આ દર્દનો તુર્ત ઉપાય કરવો, નહિ તો લાંબે ગાળે તેમાંથી કસુવાવડ થવાનો ભય રહેછે.

(૧) તાંદળજાનાં મૂળનો રસ ચોખાના ધોણ સાથે પાવો.

(૨) સો પાણીથી ધોએલું ઘી શરીરે ચોપડવું, કે જેથી તપેલું લોહી શાંત થઈ રક્તસ્રાવને અટકાવી શકે.

જ્વરાતિસાર—તાવની સાથે ઝાડા હોય તો—

(૧) મજીઠ, જેઠીમધ અને લોદરનું ચૂર્ણ સાકરમાં આપવું.

(૨) કડાછાલ, ઇંદ્રજવ, કાળીપાટ, કડુંબો, અતિવિષની કળી, એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ બે વાલથી ચાર વાલ ચચ્ચાર કલાકે મધમાં ચટાડવું.

મોં આવવું—વારંવાર મોં આવી જતું હોય તથા સાથે ઝાડા અને પડછીભ આવી જતી હોય તો, (૧)એલચી, સાકર, ગોખરૂ, એરસાર, કાયફળ, કાકડાશીંગી, કેસર, ભીમસેનીબરાસ, આંબળાં, મોચરસ, હરડેદળ, સુંઠ, પીપરીમુળ, જાયફળ, શેમળાની અંતરછાલ, બેડાંની છાલ, પીંપર, તીખાં તથા લવીંગ એ દરેક અરધો અરધો તોલો અને કાથો કેવડીયો એક તોલો લઈ એ

[illegible] માલેના ઉપાયનો પર હા, જેમાં ચાર બેથી [illegible] ની આ [illegible] કહેવાય છે. તે અતિક ગોળી દિવસમાં [illegible] લેવી.

[illegible] ના નીચે મુજબ સરળ ગાળાની જોઈએ [illegible] થાય છે. હોસાજર આંચ એક વાસ, ખાંડની [illegible], સાકર ના ભાગ, ગોળની ના ભાગ, [illegible] સરળ બનાવવું. આ [illegible] ક્વચિત ગાય છે.

[illegible]) ચિરોંજાની [illegible]

[illegible]

આવી જશે. તેથી છાતીની ચાંદી, મોં આવવું, ધાત જતી હોય, ઉનિયા તાજાગરમી વગેરે રોગમાં પણ ફાયદો થાય છે.

અમ્લપીત—ખાટા અને ઉબકા ઓડકાર આવે અને છાતીથી ગળાસુધી બળતું હોય તેમ લાગે તો તેમાં ખોરાક હળવો કે કમતી કરીનાખવો, કે થોડી ભુખ ખેંચીને પાછી ઉપર રહેવું. અથવા નવશેકું પાણી ઠરી અનુક્રમે ચાર પાંચ પ્યાલા પી જવું. એટલે ઉલટી થઈને આરામ થઈ જશે, કે નહિ પચેલો ખોરાક પાણીથી ઓગળી ઝાડાવાટે સાફ થઈ જશે. આ ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો પણ આવે પ્રસંગે ફાયદાકારક જણાયા છે.

(૧) કળીચૂનો રૂ. ૦॥ ભાર લઇ તેને ૦। શેર પાણીમાં પલાળી તેનું નીતરેલું પાણી (આચ), લીંબુનો રસ તોલો ૦॥ તથા સાજીખાર તોલો ૦। એ ત્રણે મેળવીને દીવસમાં ત્રણ ભાગે પાવું.

(૨) કાળીધરાખ તોલા ૩, સીંધાલુણ છ આની ભાર તથા સાકર તોલો પોણો ખરલ કરીને તેની ત્રણ ગોળી વાળી સવાર બપોર સાંજ આપવી.

મૂર્છા—(હીસ્ટ્રીયા) ભારેવાઈ સ્રીને મગજની નબળાઈથી કે છાતિ ભીંસાવાથી મૂર્છા આવે છે, અને કેટલીક વખત વાયુના પ્રકોપથી મૂર્છા આવી જાય છે તેને હીસ્ટ્રીયાના નામથી પણ ઓળખાય છે. આવે પ્રસંગે મૂર્છા આવનાર બાઇને શાંત રીતે નીચે સુવરાવી દેવી, આ વખતે માથું નીચે રહે તેમ ઢાળ રાખવો. ઓરડામાં હવા જા આવ કરી શકે તેમ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં અને મોં ઉપર થોડું ઠંડું પાણી છાંટ છાંટ કરવું. એટલે શુદ્ધિ આવી જશે તે પછી તેને મગજની નબળાઇ કે છાતીના મુંઝારાનું જે કારણ જણાય તેના ઉપાય કરવા. અને આવી સ્રીને ભય, ચિંતા, શોક કે ક્રોધ થાય તેવા પ્રસંગોથી દૂર રાખવી. ઉજાગરો કરવા દેવો

નહિ. નાટક–તમાસા કે જે બનાવોથી મન ઉપર માઠી અસ
થાય તે જોવા જવું નહિ. ચા, કોફી કે દારૂ જેવા માદક પી
ન પીવાં અને ઉષ્ણ તથા કફકારક પદાર્થો ન ખાવા.

નિદ્રા—ગર્ભવંતિને શાંત અને પુરી નિદ્રાની જરૂર છે. માં
નિયમિત સ્નાન કરવું, ખુલી હવામાં ફરવા–હરવાનું રાખવુ
પાણી સ્વચ્છ વાપરવું, ચા કોફી વગેરે ઉત્તેજક કે ગરમ ખાણ
પીણાંનો ત્યાગ કરી, સાદો અને પથ્ય ખોરાક લેવો અને ખુલ્
હવાનો લાભ મળે તેમ સ્વચ્છ બીછાને સુવું; તેથી નિદ્રા શાં
આવશે. છતાં જો નિયમિત નિદ્રા ન આવતી હોય તો.

૧ લમણે તથા કપાળે અફીણનો કસુંબો ચોપડવો.

૨ પીપરીમૂળનું ચૂર્ણ વાલ બે સવાર સાંજ મધમાં ચાટવું

અર્ષ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને હરસનો વ્યાધિ હોય તો કોઠે
સાફ રહે–મળ શુદ્ધિ સચવાય તે માટે કાળજી રાખવી.

ચેળ—શરીરે ચેળ આવતી હોય તો (૧) સ્વચ્છ રહેવું
(૨) ઠંડાં પાણીમાં લીંબડાનાં પાન નાખી એક કલાક પછી
પાણીથી ન્હાવું. (૩) બહુ ગરમ (તેનો) ખોરાક ન લેવો. (૪
શુદ્ધ સ્થાનેથી ઠંડાપાણીની બસ્તી (પીચકારી) લેવી (૫) ઠં
પાણીમાં કપડું પલાળી ચળીવાળી ચેળવાળા ભાગ ઉપર મૂકવી
(૬ શરીરે ચંદન (સુખડ) નો લેપ કરવો (૭) ઠંડાં પ. [illegible]
કણ ખાર નાખી ને તે પાણીથી ચેળ આવતી હોય તે ભાગ [illegible]
સમા પાંચ સાતવાર ધોવો.

માથાનો દુખાવો—જણાય તો (૧) નરમ ખોરા
લેવો. (૨) ભેજવાળી જગ્યામાં રહેવું નહિ (૩) ખુલ્લી હવ
લેવી (૪) થોડોશ્રમ (કામકાજ) કે સાદો [illegible] ફરવા જવા
નો) કરવી. (૫) ઉષ્ણ પદાર્થો ખાવા નહિ (૬) દસ્ત સાફ લા
વવા ત્રીફળાની ફાકી લેવી.

સ્તનવૃદ્ધિ—

કેટલીક વખત કઠણુ હાડવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા છતાં સ્તન વિકાસને પામતાં નથી તેથી બાળકના પોષણમાં ક્ષતિ પહોંચવાનો સંભવ રહે છે. ધાવણનો પ્રવાહ તો જો કે પ્રસવ પછી છુટે છે એટલે તેના પ્રમાણમાં ઉણુપ હોય તો કયા ઉપચાર કરવા તે વાત પ્રસંગે આવશે; પરંતુ છાતીનો જરૂરી વિકાસ થવા માટે નીચેના ઉપાય થઇ શકે.

(૧) મરી, સીંધાલુણ, પીંપર, ભોરીંગણીનાં ફળ, અધેડાનાં બીજ, કાળાતલ, તગરનાં ફળ અથવા તગર કાષ્ટ, જવ, અડદ, સરસી, આંસોદ એ બારે વસ્તુનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવીને સ્તને ચોપડવાથી સ્તન વધે અને પુરૂષની ગુહ્યેન્દ્રીને ચોપડવાશી ત પણ વધે.

(૨) શીવણુના ઝાડનાં પાન તથા મૂળીયાંને વાટી તેમાં તેલ તથા પાણી મેળવી ઉકાળી તેલ બાકી રહે તે તેલમાં રૂ બોળીને સ્તન ઉપર બાંધવું

(૩) નાગબલાનું મૂળ પાણીમાં વાટી છાતીએ તેનો લેપ ચોળવો.

(૪) સ્ત્રીનું શરીર પુષ્ટ થાય તેવા ઉપાયો કરવા જે બધા અવયવો વધે તે સાથે સ્તન પણ વધે.

(૫) એરંડાનાં પાન લીલાં જરા ગરમ કરી સ્તનપર મૂકવાં.

ગર્ભિણીને પુષ્ટિકર ઉપાયો—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને જણાવ જુદા જુદા રોગોને માટે તેને અનુકુળ ઉપચારો ઉપર બતાવવામાં આવ્યા છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ ગર્ભ પુષ્ટ થ જાય તેમ તેમ ગર્ભવતીને બેવડું પોષણ કરવાનું હોવાથી તે સ્ફુર્તિ રહે તેમાટે નીચેના પ્રયોગો કરવા જેવા છે.

ગોળી પણ દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે લેવી તથા તેલ મરચું ન ખાવું. સખ્ત કરી પાળવી અને ઘી–દૂધનો ખોરાક વધારે રાખવો.

આ રસને સુતિકાવિનોદરસ પણ કહેવાય છે; કેમકે તે ગર્ભને પોષણ આપવા ઉપરાંત સુવાવડી સ્ત્રીને પણ લાભકારક છે.

કસુવાવડ—

કહેવત છે કે ' સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ વસમી છે ' આ વાત સમજનાર બ્હેનો ગર્ભકાળે બહુ કાળજી રાખશે. તેમ ધારી ગર્ભવતીને સંભાળવા જેવી હકીકત ઉપર અપાઈ ગઈ છે. છતાં વિશેષ સાવચેત રહેવાને બને તે માટે કસુવાવડ થવાનાં કારણોનો ખાસ ઉલ્લેખ તથા તેનાં ચિન્હો અને ઉપાયો આપવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે. મોટા ભાગે અધુરે મહીને ગર્ભ પડી જવા (કસુવાવડ થવા) માં નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોય છે.

(૧) ઉપદંશ. સ્ત્રી અગર પુરૂષને થએલ હોય.

(૨) સ્ત્રીને છાતીની ચાંદી (વારંવાર મોંનું આવી જવું થતું) હોય.

(૩) પુરૂષ સમાગમ, ગાડીનો ધડધડાટ, ગરમ ખાણાં પીણાં, અતિશોક કે ઉતાવળાં વર્તનથી ગર્ભને ગતિમાન થવું પડે તો.

(૪) કબજીયાત, ઝાડો. આકરા રેચ, પેટપીડ કે અતિ નબળાઈથી.

(૫) ગર્ભ રહેવા છતાં પ્રથમના બાળકને લાંબી મુદત સુધી ધ્રવરાવવાથી.

(૬) લીવર કે બરલ વગેરે પેટની અંદરની ગાંઠો વૃદ્ધિ પામવાથી.

(૭) ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થવાથી.

(૮) ઉત્તેજક વા લોહીના ભરાવાથી
(૯) નાળમાં આંટી-ગાંઠ પડવાથી.
(૧૦) શરીરમાં ગરમી ઝાડા, ટીકો, કોલેરા કે અનિ
ઉપદંશ વગેરે દર્દોના ઉપદ્રવ થવાથી.
(૧૧) અર્ગટ, ટંકણ, કુંવાર વગેરે દવાનો ઉપયોગ અન્ય
રોગ માટે પણ કરવાથી.
(૧૨) આકસ્મિક ધ્રુજારી, સખ્ત મહેનત, ખાડા-ખડીયાવાળા
રસ્તામાં ટોડની ગાડીની મુસાફરી, મસ્તકપર સખ્ત
ભાર ઉપાડવો વગેરે કારણોથી.
(૧૩) આંચકી, હિસ્ટીરીયા વગેરે વ્યાધિ થઈ જવાથી.
(૧૪) ઠેસ ઠોકરો ઉપરાછાપરી પડવાથી કે એકદમ ખાડામાં પગ
પડવાથી.
(૧૫) સ્તન અને યોનીના ભાગ પર શસ્ત્રોપચાર કરવાથી.

ચિન્હો—

ગર્ભિણીને પીઠેથી તેમજ ગર્ભાશયની આજુબાજુના સ્થાનમાથી ઉપરા છાપરી વેણ જેવી ચાલુ પીડા થવા લાગે છે. પેટ જડ બની તેમાં દુખાવો થાય છે. પેશાબ કરતાં અડચણ લાગે છે ને ટીપે ટીપે પેશાબ થાય છે. તથા પેટ ઉતરી જવા જેવો ભાસ થાય છે. એ ગર્ભસ્રાવ થવાનાં પ્રથમ ચિન્હ છે. તે ઉપરાંત પેડુમાં પીડા, વ.સામ. દુખાવો, સાથળનું ફાટવું વગેરે ચિન્હો પણ દેખાય છે અને પછી યોની દ્વારથી લોહીનું વહેવું શરૂ થઈ ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવીકે જો ગર્ભ ટુંકી મુદતનો હોય તો તે ગર્ભ કાચો હોવાથી લોહી વધારે પડે છે ને ગર્ભકાળ પક્વ થવા પછી કસુવાવડ થાય તો લોહી ઓછું પડે છે.

આવા પ્રસંગે જો ચાર માસ સુધીમાં કસુવાવડ થાય તો ગર્ભસ્રાવ થયો કહેવાય છે અને તે પછી ગર્ભપાત થયો કહેવાય છે.

જોડીયો ગર્ભ—

કોઈ સ્ત્રીને કસુવાવડનાં બધાં લક્ષણો જણાવા પછી તે અટકી જાય છે. તેમાં ઘણું કરીને એવું બને છે કે તેવી સ્ત્રીના ગર્ભમાં જોડીયો ગર્ભ રહેવા પછી તેમાંથી એક બાળકનો ગર્ભપાત થવાથી તે પ્રમાણે દરેક ચીન્હો જણાવા પછી બીજા બાળકના પ્રસવ સમયે એ જીવતા બાળક સાથે મુવેલા ગર્ભનો ભાગ પડે છે.

કસુવાવડ થતી અટકાવવાના ઉપાય—

જે સ્ત્રીને કસુવાવડ થયા કરતી હોય તેને અટકાવી રાખવું મુશ્કેલ છે. એટલે તેવી ચાલુ કસુવાવડવાળી સ્ત્રીને માટે એક વર્ષ કે તેથી વધારે વખત બ્રહ્મચર્ય લંબાવવું અને ગર્ભ રહે ત્યારથી નીચેની ભલામણો ઉપર કાળજીથી ધ્યાન રાખવું.

(૧) કસુવાવડ થતી સ્ત્રીને એક વર્ષ પુરૂષ સમાગમથી અલગ રાખી બ્રહ્મચર્ય પળાવવું–ઉપદંશ વગેરે રોગોની અસર પણ સ્ત્રી પુરૂષમાં રહેવા ન દેવી. સગર્ભા સ્ત્રી સાથે સમાગમ બં કરવો તથા જે જે કારણોથી કસુવાવડ થાય છે તે તે કારણોને અવકાશ ન આપવો.

(૨) ગર્ભ રહેતાં તુર્ત કે ગર્ભ પહેલાં અઢી પાશી ગોધ (ઘઉં) નું સત્વ કાઢી તેમાં સુગંધીવાળો નવટાંક, બદામ દશ ભાર, કાશી ધરાખ વીશ ભાર, ટોપરાનો વાટકો એક, પરવાળા ભસ્મ તોલા બે એટલું નાખી પાક કરવો અને એ પાક દિવસ પહોંચાડવો. આથી છાતીની ચાંદી મટી કસુવાવડ અટ ધાત રહેતી મટે, ઉનવા મટે; ઉજાગરની માટે પણ ઉપાય ઉત્તમ છે.

(૩) ગર્ભ રહ્યા પછી મહીનાને આંતરે દરમહિને આઠ આઠ દિવસ ફળઘૃત આપ્યા કરવું.

(૪) જેને પાંચમે કે છઠ્ઠે મહીને, ગર્ભપાત થતો હોય તેને આસોપાલવની અંતરછાલ તોલા ૨॥, ખેરસાર તો. ૧ ગોખરૂ તો ૧ લઇ તેને વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળી દશ તોલા પાણી રહે ત્યારે તેમાં એકદમ જુનો ગોળ તોલા બેથી ત્રણ નાખી પાંચ દિવસ પાવું.

(૪) રવિવારે માલકાંકણીનાં મૂળને ખોદી લાવી કાળા કપડામાં વિંટાળી સુતર સાથે સગર્ભા સ્ત્રીની કમ્મરે બાંધવાથી જ્યાંસુધી સ્ત્રીની કમ્મરે એ મૂળ હોય ત્યાંસુધી ગર્ભપાત કે ગર્ભસ્રાવ થતો નથી. પ્રસવકાળનો સમય નજીક આવે એટલે આ મૂળીયું છોડી નાખવું.

(૫) કુંભાર વાસણ ઘડે છે તે વખતે હાથે માટી ચોટે છે તે (નોનરેલી માટી) લાવી બકરીના દૂધમાં એકરસ કરી પાવી.

(૬) ઘઉં પલાળી ચોળીને સત્વ કાઢવું. તેમાં ઘી તથા સાકર નાખી હલવો કરીને ખાવાથી નજાગરમી મટે છે પાશેર પાશેર હલવો પંદર દિવસ ખાવો

સૂચના—કસુવાવડને અંગે દવા ચાલતી હોય ત્યારે છાશ, [illegible] આમલી, તમામ કઠોળ તથા વાસી અન્ન ખાવું નહિ. [illegible] પરેજ (કચ) પાળવાન [illegible]

ફરી ગર્ભ [illegible]

[illegible] માહિને આપવી [illegible] દિવસે ફરી [illegible] ન. ફરી

પહેલી કસુવાવડ—

[illegible]

આસપાસ ગાંઠી રાખવું ને સુકાય એટલે બીજી ફરી મૂકવું. એમ ઉપરા ઉપર કર્યા કરવું. લોહી ન અટકે તો પ્રસવ દ્વારમાં આટો રૂનો રાખવો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્ત્રીને મરણનો ભય રહે છે. કદાપિ કમળમાં લોહી ઘણું એકઠું થાય તોપણ સ્ત્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાદળીનો કકડો મૂકી કમળદ્વારમાં એકઠું થતું લોહી વાદળીથી નીચે પ્રમાણે સાફ કરતા રહેવું.

કમળમાં લોહી એકઠું થયું હોય તો તે સ્ત્રીનાં ગાં અને આંખો ફીકાં થઇ જાય છે. પેટ ગરી આવે છે. નાડ ધીમી થઇ જાય છે ને શરીરમાં કાંઇ પણ બળ રહેતું નથી. તેથી તેવી સ્ત્રી તરફડે છે અને ઉંઘતી હોય તેમ લાગે છે. આવે વખતે સમજવું કે તેના કમળમાં લોહી એકઠું થયું છે, તેથી તુર્ત વાદળીના ટેટકાથી લોહી સાફ કરી ભીનાં પોતાં બધે સ્થળે મુકી દેવાં ને જેમ બને તેમ લોહી બંધ કરવાને પ્રયત્ન કરવો.

લોહી પડવાથી અશક્તિ વધે છે માટે દશ તોલા પાણીમાં એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે.

ગર્ભસ્રાવની ત્રણ અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસ્રાવ દેખાવા માંડ્યા પહેલાની સ્થિતિ. (૨) ગર્ભસ્રાવના પ્રથમનાં લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીડા સાથે થોડો રક્તસ્રાવ દેખાવા માંડે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસ્રાવનો પ્રવાહ અતિશય વ્હેવા માંડે તે સ્થિતિ.

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—બાઇને શરદી ન ચડી જાય તેવી ઠંડકવાળી જગ્યામાં બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી. ગરમ કપડાં (લુગડાં) બીલકુલ પહેરવા દેવાં નહીં. સાદું અન્ન તથા સ્વચ્છ ઠંડુ પાણી પીવા દેવું.

બીજી અવસ્થાના ઉપાય—ગર્ભસ્રાવ થાય ત્યારે

સમજવું કે—ગર્ભાશયની અંદરનાં ગર્ભવાળાં ઇંડામાંથી કાંઇ અંશે જીવન પ્રવાહ નીકળી જાય છે. આવા પ્રસંગે તેવી સ્ત્રીને સદે તેવી ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. જનનેન્દ્રિય તેમજ બસ્તી (સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશય વિગેરે ભાગો) ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલ કપડું ઘડીવાળીને મુકવું તથા બરફના પાણીની કે અતિ ઠંડા પાણીની યોનીમુખમાં પીચકારી મારવી. પીચકારી હાજર ન હોય તો હાથેવતી યોનીમુખ ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી તથા પેડુની સપાટીનો ભાગ ઠંડો ને ભીનો રહે તેવી તજવીજ રાખવી, કમ્મર નીચે કોરા કપડાનું બાલોશીયું મૂકીને કુમ્મરને ઉંચી રાખવી, અને ખભા તથા માથું વિશેષ નીચાં રખાવીને તેને પથારીમાં ચતી સુવાડવી. રક્તપ્રવાહ બંધ કરવા માટે યોનીમુખની અંદર પણ બારીક ભીનું કપડું મૂકવું અને બદલતા જવું. અશક્તિ ન આવે માટે દૂધ પાયા કરવું અથવા દૂધમાં બરફ નાંખીને પાવો.

ત્રીજી અવસ્થા—કોઇવાર રક્તપ્રવાહ એટલો બધો જોરમાં હોય છે કે જીંદગી જલદી જોખમમાં આવી જાય છે. આખા શરીરમાં અસહ્ય વેદનાના સાટકા એક ઉપર એક ઉપરથી નીચે આવ્યા કરે. તે ઉપરથી એમ સમજવું કે ગર્ભાશયમાંથી બીજવાળું ઇંડું પૂર્ણ રીતે નીકળી પડયું છે. આ ગર્ભસ્રાવ થવા પછી તેને બંધ કરવો અશકયજ છે. આવે પ્રસંગે યોગ્ય ઉપાય, આયુષ્યબળ અને અનુભવિ ઉપચારકની મદદ આવી પહોંચે તો જ ગર્ભિણીનો બચાવ થાય છે.

અગમચેતી—

કસુવાવડ થઇ આવે તો તેમાંથી બચવાના ઉપાય ઉપર બતાવી ગયા. પરંતુ કસુવાવડ એ એવો વ્યાધિ છે કે શરીરના તંગ તેમાં નબળા પડી જવાથી આ વ્યાધિ ફરીફરીને થઇ આવે

પાંચમા માસવાળી સ્રીને–પાષાણભેદ, જાયફળ, લીંડીપીપર એ ત્રણે અરધો અરધો તોલો લઇ એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરી એકેક પડીકું ગાયના પાશેર દૂધમાં નાંખી સવારમાં પીવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ પીવું.

છઠ્ઠા માસવાળી સ્રીને–બાવળનાં ફુલ, જાવંત્રી તથા સુંઠ હરેક તોલો અરધો અરધો લઇ વાટી ત્રણ પડીકાં કરવાં. એમાંથી એક એક પડીકું પૈસાભાર ઘીમાં મેળવી ચાટી જવું. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ ચાટવું.

સાતમા માસવાળી સ્રીને–વડનાં પાનનાં દીટાં તથા રાળ એક એક પૈસાભાર લઇ એકત્ર કરી પડીકાં ત્રણ કરવાં. તેમાંથી પડીકું એક સવારમાં ઉના પાણી સાથે ત્રણ દિવસ આપવું.

આઠમા માસવાળી સ્રીને–લવિંગ, કચુરો, ચણકબાબ, અજમો, એ સર્વે પા–પા તોલો લઇ ઝીણાં વાટી પડીકાં [illegible] ચાર [illegible] પડીકું એક ટાઢા પાણીમાં પાવું. એવી રીતે ચાર દિવસ [illegible]

નવમા [illegible] સ્રીને–પડવાસ, સ[illegible]ડી[illegible], [illegible] એ હરેક [illegible] વાટી પાંચ પૈસાભાર [illegible] [illegible] તેમ [illegible] ગોળીઓ [illegible] [illegible] એકેક [illegible] સવારમાં ચાર દિવસ આપવી.

દશમા [illegible] [illegible], [illegible], [illegible]ની છાલ તથા [illegible] એકેક પૈસાભાર લઇ સર્વેને વાટી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] દિવસ ચાર [illegible].

[illegible]

બાર મહીનાનો વિધિ—

કેટલીક સ્ત્રીને પ્રસવકાળ લંબાઈ જઈને હાડ થાય છે, કે બાર માસ કાઢીને પણ કસુવાવડ થઈ જાય છે. આટલા માટે આર્ય વૈદકશાસ્ત્રીઓએ તેવી કસુવાવડ થયેલ સ્ત્રીને બીજે પ્રસંગે દરમાસે નીચેના જુદાજુદા ઉપચારો કરવાને જણાવ્યું છે.

પહેલા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—જેઠીમધ, સાગનાં બીજ, શતાવરી, દેવદાર એ દરેક અકેક તોલો લઈ ઠંડા પાણીમાં વાટીને ૪ રૂપીયાભાર દૂધમાં મેળવીને પાવું.

બીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—આંસોદરાની છાલ, કાળાતલ, મજીઠ તથા શતાવરી તેનું ઉપર પ્રમાણેજ સેવન કરવું.

ત્રીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—લીંબડાની ગળો, શતાવરી, ધઉલા, તથા ઉપલસરીનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ચોથા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતોહોય તો—ધમાસો, ઉપલસરી, રાસ્ના, કમળના દાંડા તથા જેઠીમધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

પાંચમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—બેઠી ભોરીંગણી, ઉભીભોરીંગણી, શીવળમૂળ, કાકડાશીંગી, તજ તથા દૂધ ઝરતાં હોય એવાં વૃક્ષની (એટલે વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉંબરો વગેરેમાંથી એકની) છાલનો ઉકાળો કરી અથવા ચૂરણ કરીને ઘીમાં મેળવીને કે દૂધ સાથે લેવું.

છઠ્ઠા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—પીઠવણ અથવા પીલુડીપોપટી, બળદાણા, સરગવો, ગોખરૂ, શીવણમૂળ એનો ઉકાળો અથવા ચૂરણ દૂધ સાથે પીવું.

સાતમા માસમાં ગર્ભપાત થતોહોય તો—શીંગોડાં, કમળનાં તંતુઓ, ધરાખ, જેઠીમધ તથા કચોરો તેનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની સાકર તથા દૂધમાં લાપશી બનાવી ખાવી

આઠમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—શેંઠનાં મૂળ, બીલીનાં મૂળ, ડોડી (જીવંતીમૂળ), પટોળ, શેરડીનાં મૂળ તથા બેડી ભોરીંગણીનો ઉકાળો કરીને તેમાં દૂધ મેળવવું અને ફરી ઉકાળીને તે પીવું.

નવમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—જેઠીમધ, ધમાસો, શતાવરી, સારીવા એનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી ફરી ઉકાળી તે દૂધ પાવું.

દસમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—સુંઠ તથા શતાવરીનો ઉકાળો પીવો.

અગીયારમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—રાણુના મૂળની છાલ, કાળુંકમળ, રીસામણી તથા આમળાંને દૂધમાં વાટીને પાવાં.

બારમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—ભોંકોળું, આસંધ, (અશ્વગંધા) શતાવરી, કમળનાં તંતુ તેમને વાટીને પાવાં.

ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત થવાનો હોય ત્યારે દાહ, પડખામાંશૂળ, પીઠમાં શૂળ, પ્રદર, (સ્રાવ) પેડુમાં આફરો તથા પેશાબનો અટકાવ વગેરે લક્ષણો જણાવા લાગે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો થોડા દહાડા કરવાથી ગર્ભ પડતો અટકી જાય.

<u>છોડ</u>——

કેટલીક વખત ગર્ભપાત ન થતાં ગર્ભને જોઈયે તેવું પોષણ ન મળવાથી ગર્ભાશયમાં રહેલો ગર્ભ ગળવા માંડે છે. એટલે રોજ કે બે ચાર દિવસે ગર્ભિણીને યોનીદ્વારા પાણી જેવું પ્રવાહી જતું રહી તે ગર્ભ વધવાને બદલે ચીથરા જેવો થઈ જાય છે. અને ગર્ભાધાનનાં ચિન્હ દેખાતાં નથી. આવે પ્રસંગે ગર્ભ-છોડ થાય છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) નીલુંકમળ, રાતુંકમળ, રાત્રે ખીલનારૂં કમળ, મીણું કમળ, જેઠીમધ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી તેવી સ્ત્રીને પાવાથી સુકાતો ગર્ભ પાછો કેળવા માંડે છે. આ કવાથના સેવનથી ગર્ભિણીને તરસ, બળતરા, છાતીનીપીડા, રક્તપીત, મૂર્છા, ઉલટી, અરૂચી વગેરે દર્દમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૨) અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ તોલો ૧ દૂધ શેર ૦। ની અંદર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું. તેથી છોડ પાલવશે.

(૩) આંસોદ, સુંઠ, શતાવરી, ગોખરૂં, એ દરેક અઢાર ટાંક અને દેશીખાંડ શેર ૧ મેળવી તેમાંથી દરરોજ પાંચટાંક ઘીમાં લેવાથી છોડ પાલવશે.

(૪) વરધારો અથવા સમદરસોષનાં મૂળનું ચર્ણ તોલો ૧ લઈ ઘી સાથે મેળવીને હમેશાં સવારમાંજ ખાવાથી કેટલાક દિવસે ગર્ભમાં ફરી જાગ્રતિ આવીને વધવા માંડે છે.

(૫) અશ્વગંધા અને વર્ધારો સમભાગે ચૂર્ણ ૧ લઈ પાશેર દૂધમા ગરમ કરી પાવું.

<u>છોડનો નીકાલ—</u>

આ સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં ગર્ભ એટલો બધો ગળીને નિર્જિવ થઇ ગયો હોય, કે તે કોળે નહિ તો પછી તેવી ખાત્રી થયેથી ગર્ભાશયમાંથી તેનો નીકાલ કરવાની જરૂર પડયેથી આકડાનાં પાનની વચલી નસો કાઢી તેવી એકવીશ નસોની જુડી બાંધવી, આ જુડીને નસેના અગ્રી તરફના ભાગથી યોનીમાં આઠ આંગળ અંદર જાય તેમ મુકવી તેથી ગમે તેવો

છોડ કે આડો ગર્ભ હોય તોપણ તેનો તત્કાળ નીકાલ થાય છે. આ પ્રયોગ શસ્ત્રથી પણ સારો છે ને નિર્ભય કામ કરે છે.

આ નીચેનું ચુર્ણ કરીને બે આની ભારથી પાવલી ભાર ઉના પાણીમાં ફકાવવાથી પણ તે કેટલેક અંશે કામ કરે છે.

મૂંઢગર્ભ—

કેટલીક વખત ગર્ભાશયમાં ગર્ભ ખુતી જવાથી કે અસ્થાને અટવાઇ જવાથી અથવા તો ગર્ભવતી સ્ત્રીયે ભુતડો વગેરે અનિષ્ટ પદાર્થો ખાવાના પરીણામે ગર્ભ મુંઢ થઈ જાય છે. કે કોઈવાર નિર્જિવ થઇ જાય છે. તેથી વેણુ આવતી નથી કે આવીને બેસી જાય છે અને પ્રસુતિને કષ્ટ થવા છતાં પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અને તેમાં સાવચેત ન રહેવાથી ગર્ભવતીના જીવનને પણ હાની પહોંચવાનો ભય રહે છે. માટે આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) ઘી સાથે સાપની કાંચળીનો ધૂમાડો યોનીમાં દેવાથી તત્કાળ પ્રસવ થશે. કાંચળીના આવા અજાયબ ગુણને લીધે પ્રાગ્નિન મહાત્માઓએ કાંચળીને ગર્ભપાતિની એવું ઉપનામ આપ્યું છે.

(૨) ધોળાં અઘેડાનાં મૂળને કમ્મરે બાંધવાથી તત્કાળ પ્રસવ થાય છે. અઘેડાનું મૂળ ઉખાડતી વખતે જો તૂટી જાય તો કન્યા અને ન તૂટે તો પુત્ર જન્મે એવો એમાં ચમત્કાર છે.

(૩) કણેરનું મૂળ, કલિહારીનું મૂળ, નેપાળો, વછનાગ અને પાષાણભેદ એઓને પાણી સાથે ઘસીને તેનો કેડ અને યોનીના પેઢા ઉપર લેપ કરવાથી મુએલો ગર્ભ પણ તુર્ત નીકળી જાય છે.

(૪) આકડાનાં લીલાં પાનની એકવીશ નસો લાવી તેની ઝુડી બાંધીને સગીયોની ગણીના ભાગ તરફથી યોનીમાં આઠ આંગળ ઉંડી મૂકવાથી જીવતા, મુએલા, આડાં આવેલા, વિગેરે દરેક જાતના ગર્ભોનો તત્કાળ પ્રસવ થાય છે. દરેક જાતના ગર્ભ બહાર કાઢવામાં આ ઔષધ જેવું પરાક્રમ બતાવે છે, તેવું પરાક્રમ મોટા સર્જનના શસ્ત્રોથી પણ થવાનું નથી. એ નસોનું ચૂર્ણ કરી ફૂકાવવાથી પણ કેટલેક અંશે કાર્ય કરે છે.

પ્રસવકાળ—

ગર્ભ રહ્યા પછી તેની પુરતી સંભાળ રાખવાને ઉપર જે ભલામણ કરવામાં આવી છે, તે પ્રમાણે ખાવાપીવામાં અને રહેણીકરણીમાં કાળજી રાખવાથી નિર્ભયતાથી ગર્ભનું પોષણ થતાં અનુક્રમે તે પકવ થતો રહી નવ મહીનાને દશ દિવસે કે પછી પાંચ દિવસ આગળ પાછળ પ્રસવ થાય છે.

રહેણીકરણી—

ગર્ભવતીને દિવસ ભરાતા જાય તેમ તેમ ખુલાસાવાળાં (પહોળાં) કપડાં પહેરવાં, જરાપણ તંગ કપડાં પહેરવાં નહીં. કેમકે શરીરના જે ભાગો કુદરતી રીતે વધતા હોય કે ખીલતા હોય તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી ઘણું જ નુકશાન થાય છે. તેમજ ૨વનની ડીંટડી સીધી ઉભી રહેવી જોઇએ. માટે તેના ઉપર પણ દબાણ ન થાય તેમ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. વળી ખાનપાનમાં પણ પ્રસવ સમયમાં બહુજ નિયમ પાળવા જોઇએ. પ્રસવ થવાનો હોય તેનાથી છેલ્લાં બે-ત્રણ અઠવાડીયાં તો અસ્થિ-વધ્ય એવો કઠોળાદિક ખોરાક બંધ કરવો જોઇએ. સારું અન્ન, ભાજીપાલો તથા દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. જે ઓયેનો બસ્તિપ્રદેશ

(પેડુનોભાગ) સાંકડો હોય અને ગર્ભનો આકાર મોટો હોવાથી મરેલાં છોકરાં અવતરતાં હોય એવી સ્ત્રીયો પણ કસરત (અંગ મહેનત) સ્નાન, આહાર વિગેરે બાબતોમાં ઉપર કહેલા નિયમોથી વર્તે તો તેમને જીવતાં બાળકો થયા વિના રહેશે નહીં. ગર્ભાવસ્થામાં રોજ છાતી (સ્તન) ચોળીને ન્હાવાથી તે ભાગ ઘટ તથા મજબુત થાય છે. સ્તન ઉપરની ચામડીમાં ચીરા પડવાથી બાળકને ધવરાવતા ઘણો જ ત્રાસ થાય છે. પણ ઉપર પ્રમાણે સ્તન રોજ ઘસીને ધોવાથી તથા લુવાથી તેવા ત્રાસમાંથી બચાવ થાય છે. ગર્ભીણીને દસ્ત હમેશા સાફ આવવાની જરૂર છે. તે માટે તો અગાઉ કહેવાઇ ગયું છે તે પ્રમાણે ખાસ કાળજી રાખવી.

પ્રસવનાં ચિન્હો—

[illegible]વેદન. એટલે [illegible] શરૂ થયા પહેલાં થોડા દિવસ [illegible] એટલે દુર્બળ લાગે છે. પેટ [illegible] ગર્ભ નીચેના પ્રદેશ તરફ [illegible] શરીરમાં હલકાશ લાગે [illegible] થવાની શરૂઆત થાય છે [illegible] દિવસમાં તેને પ્રસવ થશે.

[illegible]—

[illegible] જ સુવાવડના સ્થાનની [illegible] ને હવા અજવાળાની [illegible] અજ્ઞાન હોવાથી [illegible] તો તેને [illegible]



પથારી, કેળવાયેલ સુયાણી (દાયા—મીડવાઇફ) માફકસરનો ખોરાક અને જરૂરી દવાદારૂનાં સાધનો રખાયેલાં હોય છે. તેથી પ્રસવનો સમય નિર્ભયરીતે સાચવી શકાય છે, અને ઘરે જે મહીનો દોઢમહીનો વ્યવસાય રાખવા છતાં શરીર ઠેકાણે આવતું નથી તે આવી નિયમીત ગોઠવણુવાળી સગવડથી પંદર દિવસમાં નિર્ભયતાથી સુવાવડ થઇ શકે છે. માટે જે સ્થળોમાં પ્રસુતિગૃહોની સગવડ હોય તેવા સ્થળે તો તેનો લાભ લેવો સલાહકારક છે.

કેટલાકને આવા જાહેર—ધરમાદાખાતામાં જવાથી આબરૂ નડતી હોય તો તેમાં ભૂલ છે; કેમકે આ પ્રસંગ જીંદગી સંભાળવાનો છે, તેથી તેવી શરમ કે મોટાઇ સાચવવી હોય તો તેવા સુતિકાગૃહનો લાભ લેવાના બદલામાં પોતાની શક્તિને આબરૂના પ્રમાણમાં બદલો વાળી દેવાને બની શકે તેમ છે. માટે હિતાહિતનો વિચાર કરી તે લાભ લેવામાં સંકોચ રાખવો જોઇએ નહિ.

છતાં જેમને ઘરેજ સુવાવડ કરવી હોય તેમણે સુવાવડને માટે ખાસ સ્વતંત્ર ઓરડો પસંદ કરી રાખવો. આ ઓરડો જમીનની સપાટીથી બે અઢી હાથ ઉંચો તેમજ બનતાં સુધી દશ બાર હાથ લાંબો અને પાંચ હાથ પહોળો હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. આ સુવાવડ માટે પસંદ કરેલો ઓરડો તદ્દન સ્વચ્છ લીંપેલો અને ભેજ વગરનો પસંદ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી. તેને ચોતરફથી હવા અજવાળું આવી શકે તેમ બારીબારણાં કે જાળીયાં હોવા જોઇએ. અને તેમાં પણ શિયાળા તેમજ ચોમાસા માટે ઉગમણી દિશા તરફથી અને ઉનાળા માટે દક્ષિણ દિશા તરફથી સુવાવડીને હવા મળી શકે તેવી સગવડતા હોવી જોઇએ. સુવાવડના ઓરડાને ઉતર—દક્ષિણની હવા આરપાર જઇ શકે તેમ સામે બારીયો કે જાળીયો હોય તે ઇચ્છવા યોગ્ય

ભેજથી થતું નુકશાન—

સુવાવડીનો કોઠો એ બહુ ઉંચું સ્થાન છે. એટલે તેજ ગરમાવામાં મહીનાઓ સુધી ઉછરેલું બાળક એકદમ શરદીમાં સુકાવાથી તે કુંઠવાઇ જઇ મરી જાય છે. આવા ભયથી સુવાવડના મકાનને કુચા દેવાની પ્રથા શરૂ થઇ હશે તેમ લાગે છે. પરંતુ ખરીવાત એ છે કે હવાના અવર–જવરથી તો ઓરડાની હવા સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રહે છે. જ્યારે ખરી શરદી તો ઓરડાના તળીયામાં ભેજ હોય તો તેજ સુવાવડીને તેમજ બાળકોને માઠી અસર કરે છે. માટેજ સુવાવડનો ઓરડો જમીનના તળીયાથી ઉંચો–લીંપેલો અને ભેજ વગરનો પસંદ કરવાને ઉપર કહેલું છે. કેમકે જમીનની શરદી તે ભયંકર શરદી હોવાથી સુવાવડીને તેમજ બાળકને જલદી અસર કરે છે. માટે જમીનનું તળીયું છાબંધ કે પથ્થર બંધાવેલું પણ ન રાખવું; તેમજ કોઇ રીતે ભેજની અસર ન હોય તે કાળજી રાખવી.

સુવાવડનો ઓરડો સારામાં સારો અને હવા અજવાળા તેમજ પુરતી સામગ્રીવાળો તૈયાર રાખવાને મહાભારત, કલ્પસૂત્ર વગેરે જૂદા જૂદા ધર્મના ગ્રંથો પણ આધાર આપે છે. મહાભારતના આશ્વમેધિક પર્વમાં જણાવ્યું છે કે “ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન તેમના ભાણેજ અભિમન્યુના જન્મ પહેલાં તેમની બેનના સુતિકા ગૃહમાં ગયેલા, ત્યારે તે ઓરડો વિવિધ પ્રકારની પુષ્પમાળાથી યથાવિધ શણગારેલો હતો, તેની ચારે દિશાયે પૂર્ણ કુંભીય, ધૃત, તિન્દુલ, કાષ્ટનાઅંગારા, સરસવ અને ધારવાળાં હથિયાર વગેરે રક્ષિત સાધનો પડેલાં હતાં, સ્થાને સ્થાને દેવતા સળગેલા હતા અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ તથા નિપુણ વૈદ્ય મહોદયો ત્યાં મુકામ નાંખીને રહેલા હતા. ” આ ઉપરથી સુવાવડના ઓરડા માટે કેટલી કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

સુયાણી—

સુવાવડમાં જેટલી સુવાવડના સ્થાનની કાળજી રાખવાની જરૂર છે. તેટલીજ બલ્કે તેથી વધારે અનુભવી-પ્રૌઢ અને શાંત સ્વભાવની સુયાણી રોકી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે સુયાણીની આવડત ઉપર પ્રસુતિના જીવનનો મોટો આધાર છે. આ બાબ તમાં જેટલા બેદરકાર રહેવાય તેટલા અંશે તેના સંરક્ષકે જવાબદાર છે. આજ કાલ ઘણી યુવાન બ્હેનો સુવાવડની અજ્ઞાનતાથી અકાળે મરણ શરણ થતી આપણે જોઈએ છીયે અને તેમાંથી બચે છે તે પૈકી ઘણી તદ્દન મુડદાલ જીંદગી ભોગવતી નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય થઈ જાય છે, તેનું કારણ મોટા ભાગે પ્રસવ સમયે રાખવી જોઈતી સંભાળની ખામીનુંજ હોય છે

પ્રસવ કાળની વ્યથાનો કડવો અનુભવ કંઈ પુરૂષોને કર વાનો નથી હોતો તેથી કેટલાક પુરૂષો આવે પ્રસંગે તેઓ જાણે વે. ઉતારતા હોય તેમ હાથમાં આવી તેવી સુયાણી લાવીને સ તો માને છે, પણ તેના પરિણામે પ્રસુતિને જીંદગીભર કષ્ટ સહન કરવાં પડે છે તેનું તેને ભાન હોતુ નથી. જોકે આવી દરકારીની સજા રૂપે તેને પણ હમેશનો વ્યાધિ ઘરમાં પેસી ગ વાથી સુખના સાંસા પડે છે તે ખરી વાત છે. પણ પ્રથમથી બેદરકાર રહી પાછળથી પસ્તાવો કરવા બેસવુ તેમાં લાભ નથી

મુકરર કરેલી સુયાણીએ ગર્ભવતીને વખતોવખત જો રહેવું, અને તેના ખોરાક તથા રીતભાત ઉપર દેખરેખ રાખી ગર્ભનું રક્ષણ થાય તેવી સલાહ આપતા રહેવી તે પછી જ્ય પ્રસવના સમય નજીક આવે ત્યારે સુવાવડનું સ્થાન અને પ્રસંગે જરૂરી સાધનો સારાં તૈયાર રખાવવાં. કાતર, છરી તૈયાર કરાવી રાખવા અને દરેક ચીજ સ્વચ્છ તેમજ સંપૂર્ણ મ ખાત્રી કરીને અમુક ચોક્કસ સ્થળે રાખવાં કે જેથી જ વખતે શોધખોળ માટે હેરાન થવું પડે નહિ.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેણે પ્રસુતિની ઓરડામાં જવા પહેલાં પોતાના કપડાં ધોયેલાં સ્વચ્છ અને જરૂર જોગાંજ પહેરી લેવાં અને પ્રસવ પ્રસંગે તેને હાથનો જરૂર પડયે ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી હાથ–પગ ધોઇને ચોખ્ખા કરવા, તેમજ નખ વધ્યા હોય તો ઉતરાવી નાખવા. સુયાણીને કપડાં બદલાવવાની જરૂર એટલા માટે છે કે તેના પહેરેલાં કપડે તે જ્યાં ત્યાં જઈ આવેલ હોવાથી કોઇ સ્થળેથી ચેપી જંતુ કે અજાણ્યા રોગનો ચેપ વળગી ગયો હોય તો તે નિર્દોષ પ્રસૂતિ અને બાળકને નુકશાનકારક થઇ પડે છે. માટે સુયાણીના શરીરની સ્વચ્છતા અને અલાહેદાં ધોવરાવી સુકાવી રાખેલાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. મુદ્દે પ્રસુતિ અને બાળક બન્નેનું જીવન સુયાણીના હાથમાં છે તે બ-રાબર ગોખી રાખવું જોઈયે.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેના ઓરડામાં સુયાણી કે ઘરનાં એક–બે પાકટ ઉમરનાં વૃદ્ધ બરાં સિવાય વધારે માણસોની આવ–જા થવા દેવી નહિ. ઘણી વખત વિવેકને ખાતર કે સારૂં લગાડવાનો વહેવાર જાળવવા સગાં વહાલાં કે પાડોશીનાં બૈરાં પ્રસુતા પાસે આવીને નવી નવી દખલ કરે છે, તેથી આત્મબળ ઘટી જવાથી પ્રસુતાને થતા કષ્ટમાં ઉમેરો થાય છે. શરમને લઈને છૂટથી રહેવામાં સંકોચ રહે છે અને અજ્ઞાન હુકમો ઉઠાવવા જતાં વેણુ વીંખાઇ જાય છે; માટે પ્રસવકાળની હોહા ન કરવી, તેમજ જેને તેને સુતીકાગૃહમાં દાખલ થવા દેવામાં પ્રતિબંધ રાખવો જરૂરી છે.

પ્રસવવેદના શરૂ થવાનાં ચિન્હો—

૧ મુત્રાશય તથા બસ્તીમાં દાહ થઇને ગર્ભિણીને ઉપરા ઉપર ઝાડા પેશાબની હાજત થાય છે.

૨ મૂત્ર માર્ગમાંથી ધોળો ચીકણો પદાર્થ પ્રથમ કરતાં વધારે પડવા લાગે છે અને કોઇ કોઇ વખત તેની સાથે લોહીનાં બીંદુ મળેલાં દેખાય છે.

૩ વખતે ઉલટી અને મોળ પણ આવે છે. આ ચિન્હ પ્રસવની સરલતામાં સારૂં છે કેમકે તેથી કમળનું મોં વધારે પ્રફુલ્લિત થાય છે.

૪ પછી વેણ આવવા લાગે છે, આ પ્રસવવેદના પ્રથમ પુંઠમાંથી શરૂ થાય છે. પછી તે દરદ ગર્ભાશયમાંથી તથા બસ્તીના નીચેના ભાગમાંથી શરૂ થઇને કમરથી પુંઠના નીચેના ભાગમાં અને જાંગ સુધી પ્રસરે છે. આ વેણ પ્રથમ તો રહી રહીને આવે છે. એટલે એકાદ મિનિટ આવીને વળી અમુક વખત સુધી બંધ પડી જાય છે તે પછી હલકી વેદના શરૂ થઇને ક્ષણવાર આવી જઇને અરધો પોણો કલાક બંધ પડી જઇ ફરી આવવી શરૂ થાય છે. આ પ્રમાણે ઘણો સમય ગયા પછી વધારે તીવ્ર અને વધારે વખત ટકે એવી વેદના શરૂ થાય એવી સ્થીતિ દસ બાર કલાક અને કોઇ વખત ચોવીશ કલાક રહે છે. અને એટલામાં પ્રસવ થાય છે પ્રસવવેદના શરૂ થાય ત્યારે પ્રસુતાને ન મુંઝવતાં જેમ આનંદ રહે તેમ વ્યવસ્થા રાખવી, અને નમળી વાતો કરી તેના મનને નરમ [illegible] કરી દેવું નહીં.

પ્રસુતાને વેણ [illegible] શરૂ થતાં જ છુટા છેડા થઇ જતા નથી. માટે [illegible] સુધી [illegible] કામ કરતી હરતી ફરતી રહે તે સારૂં છે વેણ શરૂ થાય [illegible] પાણીનો પરપોટો બહાર આવ- [illegible] ગર્ભાશય ન મુખ સુધી આવી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં વચમાં ઘણા કલાક જાય છે [illegible] ઝાડો પેશાબ મુદ્દલ રોકવો નહિ. [illegible] વખત થઇ ગયો હોય તો બસ્તીનો ઉપયોગ કરવો કેમકે પ્રસવ વખતે ઝાડો પેશાબના સ્થાન ખાલી [illegible] વેદના થતી નથી.

હોય તેનાથી તે થેલીને એક સ્થળે ચેક મુકી પાણી છોડી દેવું, ને બાળકને છુટું પાડવું. આ પ્રમાણે જો હથિયારથી થેલી કાપવી પડે તો થેલીને કાપવા જતાં છોકરાનાં શરીરને જરાએ ન લાગે તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

આ પ્રમાણે થેલી સુધાં છેકરૂં અવતરેલું હોય છે, ત્યારે અજ્ઞાન સુયાણી તે સમજી ન શક્યાથી તેને દૂર ફેંકી દે છે તો તેમાં અનર્થ થાય છે. માટે આવે પ્રસંગે કાળજી રાખવા જેવું છે.

વળી કોઇ કોઇ પ્રસુતાના જરાયુનું મ્હોં બરાબર ખુલ્યા વિના પણ પરપોટો ફુટીને પાણી વહી જાય છે. એમ થયાથી પ્રસુતા બહુજ કષ્ટાય છે, જલદી પ્રસવ થઇ શકતો નથી અને છોકરૂં પણ વખતે માર્યું જાય છે. એટલે પીડા શરૂ થતાંજ એકાએક જરાયુ-માંથી પાણી વહીજાય તે સારૂં નથી.

પહેલી અવસ્થામાં પ્રસૂતિને કરાંજવાનો શ્રમ આપવો નહિ તથા હાથ દઇને જોવા જતાં પરપોટાને વગાડી બેશીને ફાડી ન નખાય તે માટે સંભાળ રાખવાનું જણાવ્યું છે; તેમજ પ્રસુતાને જણાવવા જતાં સુયાણીને હાથના નખ ઉતારી નાંખવાની ભલામણ કરી ગયા છીયે.

જો પ્રસવની પહેલી અવસ્થાને બીજી અવસ્થા વચ્ચે વખત જાય તો પ્રસુતાને વારે વારે ખાલી ઓકારીઓ આવે તેવો ઉપાય કરવો, કે જેથી જરાયુનું મ્હોં ખુલ્લું થઇ શકે. ઘણી વખત ઉપર પ્રમાણે બકારા કરાવવા સુયાણી પ્રસૂતાના મ્હોઢામાં તેના માથાના વાળ ઘાલીને અથવા પીછું કે હાથનાં આંગળાં તેના ગળામાં ખોશી ફેરવીને બકારીઓ કરાવે છે અને કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીઓ ઓર જલદી ન પડે ત્યારે પણ પ્રસૂતાને બકારીઓ કરાવે છે; પરંતુ તેઓ જાણતી નથી કે "બીજી અવસ્થામાં" કે "ત્રીજી અવસ્થામાં" એ પ્રમાણે કર્યાથી કાંઇ પણ ફાયદો ન થતાં પ્રસુતા ઉલટી નકામી કબજે પડી જાય છે.

બીજી અવસ્થામાં પ્રસૂતાને ખોરાક આપવો હોય ત્યારે ઠંડું દૂધ અને ઠંડું પાણી આપી શકાય છે. કેમકે ' બીજી અવસ્થામાં ' ગરમ ચીજ ખવરાવ્યાથી, છોકરૂં અવતર્યા પછી લોહી વધારે વહેવાનો ભય રહે છે. તેટલા માટે તે અવસ્થામાં ઉની ચીજ ખવરાવવાની મના છે. વળી ઠંડી ચીજ પેટમાં ગયાથી વેણ જલ્દી જલ્દી થઇ આવી ઓરનો નીકાલ થાય છે એ પણ લાભ છે.

પ્રસવ વખતે જોઇએ છીએ કે, પ્રસુતા સ્ત્રી તરશને લીધે પાણી પાણી કરે છે. તેમાં કુદરતનો એ સંકેત છે. માટે પ્રસવની ' બીજી અવસ્થામાં ' પાણી માગે, તો ઠંડું પાણી કે દૂધ બેધડક આપવું. અને ત્રીજી અવસ્થામાં પણ ઠંડું પાણી દેવું જરૂરી છે.

પ્રસવની બીજી અવસ્થાનાં ચિન્હ દેખાય એટલે પ્રસૂતાને ઓરડામાં લઇ જઇને ડાબે પડખે સુવરાવવી, કેમકે તે પછી તેને બેસવું કે ઉભા રહેવું હિતકર નથી. મતલબકે બીજી અવસ્થામાં ઉભા રહીને કે બેશીને વેણ ખમ્યાથી છોકરાનું માથું જો જોસભેર નીચું આવી જાય તો એકદમ ભોંય સાથે અથડાઇને તે બિચારૂં માર્યું જાય.

કેટલીક સુયાણીઓ છોકરાનું માથું બહાર આવવાનો વખત થતાં જ, પ્રસૂતાને ઉંચી થઇને (અદ્ધર) બેસવા અને બેસીને સારી પેઠે કરાંજવાને હુકમ કરે છે. અને પ્રસૂતા સુવા માટે આજીજી કરે છે. તો પણ તેને સુવા દેતી નથી. તેઓ એમ ધારે છે કે, પ્રસૂતા સ્ત્રી સુઇ રહ્યાથી, અને નહિ કરાંજવાથી પ્રસવ થઇ શકે નહિ. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે.

પ્રસવ સમયે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવવાનું કારણ એ છે કે જો તેને ચતી સુવરાવવામાં આવે તો છોકરાનું માથું બહાર આવતી વખતે તેના પ્રસવના દ્વારના નીચલા ભાગ ઉપર છોકરાના માથાનો સઘળો ભાર આવવાથી મોટો ચીરો પડે છે. માટે છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવીને તેના બંને ઢીંચણો પેટના તરફ તાણી લેવાને કહેવું અને બન્ને ઢીંચણોની વચ્ચે ઓશિકું (તકીયો) મૂકીને બે સાથળોને છૂટે પડવા દેવા કે જેથી છોકરાનું માથું બહાર આવવાને સારી સગવડ રહે છે. તથા પ્રસૂતાના સાથળોની અંદર છોકરાનું માથું દબાતું નથી અને તને (પ્રસૂતાને) પોતાને પણ આરામ જેવું લાગે છે.

પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા—

પ્રસૂતિનું પેડુ ચીરાઇ જતું હોય તથા સાથળોમાં અને પગની કેચોમા જાણે ખીલા ખુંચતા હોય તેમ લાગે તે પ્રસંગને પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા સમજવી. કેમકે ગર્ભનું માથું જરાયુના મુખમા આવીને બહાર નીકળવાની તૈયારીનો એ સમય છે. જેથી આ પ્રસંગે પ્રસૂતાનુ પેડુ, સાથળો અને પગ ઉપર જરા દાબી દાબીને હાથ ફેરવવાથી શાંતિ રહે છે.

છોકરાનું માથું આવતી વખતે ઘણી પ્રસૂતાઓ લવરી કરે છે, હાથ પગ પછાડે છે, ત્રાગા કરે છે અને જાણે ગાંડી થઇ ગઇ હોય તેમ ચાળા કરે છે; પરંતુ એથી કશો ભય નથી, ઘણું કરીને એમ થવાથી સમજવું કે, છોકરાનું માથું બહાર આવવાને હવે વધારે વાર થશે નહિ

ઘણી પ્રસૂતાઓને છોકરાનુ માથું બહાર આવવાને વખતે દસ્ત પેશાબ આપોઆપ થઇ જાય છે. તેથી કશું બીવાનું કારણ નથી

આ પ્રમાણે છોકરાનું માથું આવે ત્યારે પ્રસવદ્વારનો નીચલો ભાગ થોડો થોડો ધકેલાય છે, તે વખતે પ્રસવ દ્વાર પાસે સુયાણીએ એક હાથ અડાડી રાખીને છાનાં માનાં બેસી રહેવું, બહુ ભાર દઈને દબાવવું નહિ. ફક્ત ત્યાં આગળ જરા હાથ દઈ રાખવો કે જેથી પ્રસવના દ્વારથી ઝાડાના દ્વાર સુધીની ચામડી બાળક અવતરતી વખતે ચીરાઇ જવાનો ભય રહે નહિ. આવી કાળજી પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે રાખવાની ખાસ જરૂર છે, એટલું જ નહિ પણ જેમને આઠ દશ વરસ વીતી જવા પછી બીજી સુવાવડ આવી હોય તેને માટે પણ પહેલી વારની પ્રસૂતિના જેટલી જ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

નાળ—

છોકરાનું માથું બહાર આવે ત્યારે સુયાણીને પ્રસૂતિ દ્વાર પાસે એક હાથ અડાડી રાખવાનું કહ્યું તે છોકરાની ગરદન બહાર આવે નહિ ત્યાં સુધી રાખી મુકવો અને ગરદન સુધીનો ભાગ બહાર આવી જાય એટલે બચ્ચાંને ગળે નાળ વિંટાયલો છે કે નહિ ? તે જોઇ લેવું. કેમકે કેટલાંક છોકરાંને ગળે નાળ વિંટાઈ રહેલો આવે છે. આવો નાળ ગળે વીંટળાયેલો હોવાથી છોકરૂં પેટમાં રહે ત્યાં સુધી તો કાંઇ નુકશાન નથી. પરંતુ તે અવતર્યા પછી જો તેના ગળામાંથી નાળનો એ ફાંસો જલદી ખોલી નાખવામાં ન આવે, તો તે છોકરૂં મરી જવાનો ભય રહે છે. માટે ગળામાં નાળનો આંટો હોય તો તે આંટામાંથી બાળકનું માથું સેરવી ને ખૂબ કાળજી પૂર્વક આસ્તેથી કાઢી નાખવો, નહિ તો નાળ તૂટી જાય, તો લાભ કરવા જતાં હાની થાય છે.

કેટલાંક બાળકોના ગળે પ્રસવ સમયે આવા એકને બદલે બે,

ત્રણ, કે પાંચ સાત આંટા હોય છે, તો એકે એકે કરીને માથું તેમાંથી કાઢીને બાળકનું માથું તાકીદે છુટું કરી નાંખવું. તેમાં વાર લગાડ્યાથી છોકરૂં મરી જાય છે. માટે આંટા કાઢતાં ઢીલ ન થાય તે માટે ચાલાક સુયાણી હોય તો તે કાતરથી એ નાળના પેચને કાપી નાંખે છે, પણ તેમ કાપતાં પહેલાં છોકરાના નાળ (ડુંટી) ના તરફ એક બંધ, અને પ્રસૂતાના તરફના નાળ ઉપર બીજો બંધ બાંધી દેવો જોઈએ. પરંતુ અણઘડ કે અર્ધદગ્ધ સુયાણી તેમ કરવા જાય તેમાં ભૂલ થવાનો ભય રહે છે તેથી આંટીયો ચાલાકીથી કાઢી શકાય તો સારૂં.

પ્રસવનો વેગ—

છોકરાનું માથું આવીને શરીર આવતાં વાર લાગે તો કાંઇ ચિન્તા નથી. પણ વધારે ગાળો ન પડવો જોઇયે. કેમકે જો વધારે વખત જાય તો છોકરૂં ગુંગળાઈ જવાનો ભય રહે છે માટે છોકરાનું માથું આવીને જરાવાર પછી જો વેણો આવવી શરૂ થઇ જાય તો સમજવું કે એની મેળેજ છોકરૂં અવતરશે. પરંતુ જો માથું આવ્યા પછી વેણ બંધ પડી જાય, તો છોકરૂં આવતાં વાર લાગી છે તેમ સમજીને સુયાણીયે પ્રસૂતાની ડુંટીથી યોની દ્વાર સુધી તેલવાળાં આંગળાં કરીને ફેરવવાં. કે જેથી થોડા વખતમાં વેણ થવા માંડશે અને પીડા થયેથી પ્રસવ થતાં વાર લાગશે નહિ.

ઉપર પ્રમાણે પેડુ ઉપર આંગળાવતી તેલ ચોળવાથી જો વેણ શરૂ થાય નહિ, તો પછી એક માણસે પ્રસૂતાનું પેટ હાથ વડે [illegible] દાબી રાખવું. અને બીજાએ છોકરાની ગરદન ઉપર એક હાથ દઈને અને બીજા હાથની એક કે બે આંગળીઓ તેની બગલમાં ઘાલીને અથવા તો છોકરાની બન્ને બગલોમાં બન્ને

હાથની બન્ને આંગળીઓ ઘાલીને, ધીમે ધીમે ખેંચીને બહાર લાવવું. જેથી છોકરાને કે પ્રસુતાને કંઈ પણ દુઃખ થશે નહિ.

ઉપર જે પેટ (ડુંટી ઉપરનો ભાગ) દબાવવાનું જણાવ્યું છે તેમ જો ન કરવામાં આવે તો પેટ દબાવ્યા વિના એકદમ છોકરાને તાણીને બહાર કાઢ્યાથી પ્રસુતાને ઘણું લોહી નીકળે છે.

ઉપર પ્રમાણે જ્યારે તેની મેળે કે બતાવેલા પ્રયોગ પ્રમાણે બાળકનાં કાંધ (ગરદન), છાતી, પેટ, એ અનુક્રમે બહાર આવવા માંડે ત્યારે સુયાણીયે એક હાથથી પ્રસુતાના પેટને દાબી રાખવું ને બીજી બાજુયે છોકરૂં બહાર નીકળે કે તુરતજ બે હાથવતી તેને ઝીલી લેવું. મુદ્દે—છોકરાનું માથું અને ગરદન બહાર આવે ત્યારથી ઓર ન પડે ત્યાં સુધી જોરથી દબાવવું જોઇયે; કેમકે જો તેવી કાળજી ન રાખવામાં આવે તો લોહી વિશેષ પડતું વહી જાય છે. અને ઓર નીચે જવાને બદલે ઉપર ચઢી જવાનો ભય રહે છે. માટે એક બાજુએ પ્રસુતાના પેટને જોરથી દબાવી રાખવું અને બીજી બાજુયે છોકરૂં અવતરે કે તરતજ તેને ઝીલી લઈને પ્રસુતાની ડાબી કે જમણી તરફ ખસેડી દેવાની કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કેમકે કેટલીક સ્ત્રીઓને બાળકનો પ્રસવ થયા પછી તુર્તજ લોહીનો પ્રવાહ વહી આવે છે. એટલે જો તે વખતે બાળકને પ્રસવ દ્વાર પાસેથી ખસેડી લેવામાં ન આવ્યું હોય તો તે લોહી છોકરાના મ્હોં, આંખો, નાક, કાન વગેરેમાં પેસી જઈને નુકશાન કરે છે.

<u>બાળકનો જીવનશ્વાસ</u>—

છોકરાંને એક બાજુ ખસેડીને તુર્ત તેના મ્હોંમાં આંગળી ઘાલીને જોવું કે લાળ બાળ કાંઈ ભરાયેલું છે કે નહિ ? ને જો હોય તો તે કાઢી નાંખીને મ્હોંને સાફ કરી નાંખવું. એટલે બાળક તુર્ત

રડવા માંડે તો સમજવું કે બાળકના જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ શરૂ થયો છે; છતાં જો તુર્ત બાળક ન રડે તો સમજી લેવું, કે બાળક હજી નિર્ભય થયું નથી. કેમકે બાળક ન રડે તો તે હાંફતું હોય છે અથવા મુંઝાતું હોય છે. માટે બાળકના મ્હોંમાંથી લાળ સારી રીતે સાફ કરીને કાઢી નાખવા પછી કાયફળ તથા જેઠીમધ સમભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અરધી રતીને આશરે બાળકની જીભ ઉપર મુકી દેવું કે જેથી ગળાનો કફ સાફ થઈ જતાં શ્વાસ ક્રિયા શરૂ થઈ જશે. છતાં ઢીલ થાય તો પછી બે ત્રણ અંજલી ઠંડું પાણી લઈને છોકરાના મ્હોં અને આંખો ઉપર ધીમેથી છાલકો મારવી, એમ કર્યાથી તે (ખાલી) આળસ ખાવાની પેઠે બે ત્રણ વાર કરીને એકદમ રડી ઉઠશે અને રડ્યું એટલે ભય ગયો એમ સમજવું.

છોકરૂં અવતરીને રડે નહિ, એટલે બધી આશા તૃષ્ણા છોડી દઈને અજ્ઞાન સુયાણીયો છોકરૂં મરી ગયેલું હોવાનું કહી નાખે છે તે ગંભીર અજ્ઞાનતા છે. માટે આવે પ્રસંગે નિરાશ ન થતાં ઉપરના ઉપાયો અજમાવવા અને તે છતાં માની લ્યો કે કદાચ કોઈ બાળક ન રડે તો પછી એક તપેલા જેવા વાસણમા ઠંડુ પાણી ભરીને છોકરાને ગળા સુધી તેની અંદર એકદમ ઝબોળી દેવું અને તેમાંથી તરતજ પાછું એવી રીતે ઉપાડી લેવું કે જેથી તે (છોકરૂ) ચમકી ઉઠયાની પેઠે એકાએક રડી ઊઠે. અને જો ફકત એટલું કર્યાથી કાંઈ ન થાય, તો છોકરાને એવી રીતે એક વખત ઠંડા પાણીમાં, અને એક વખત સહેતા ઉન્હા પાણીમાં ગળા સુધી ઝબોળવું અને બહાર કાઢવું. એ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરવાથી તે રડી ઉઠશે. છોકરાંને એવી રીતે ઠંડા પાણીમાં અને ઉન્હા પાણીમાં ગળા સુધી ઝબોળી કાઢયાથી પણ જો ન રડે, તો પછી છોકરાંને ખોળાની અંદર ચતું સુવાડીને તેના બંને હાથના બંને બાવડાં

સુયાણીયે પોતાના બે હાથમાં પકડીને તેનાં પાંસળાં વિગેરે એકવાર દબાવવાં અને પછી તે બાવડાંને તેના માથાના બન્ને પડખાં તરફ ઉંચા કરીને લઇ જવાં, આ રીતે બંને બાવડાંને જ્યારે ઉંચાં કરવામાં આવે, ત્યારે બાળકના મ્હોમાં ફુંક મારવી. એવી રીતે ઘણીવાર સુધી કર્યા પછી, પહેલ વહેલાં તો છોકરૂં થોડી થોડી વારને આંતરે બાળસ ખાવાની પેઠે કરી ઉઠશે. ત્યાર પછી ઉપરા ઉપરી એમ કરવાથી, રહેતે રહેતે સહજ શ્વાસોશ્વાસ લેશે-મૂકશે. આ રીતે શ્વાસ તાણીને લીધાથી છાતી ફૂલે છે અને સંકોચાય છે એટલે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા છૂટથીશરૂ થાય છે. તે શિવાય છોકરાની પૂંઠ (ફૂલા) ઉપર કેટલીકવાર લપડાકો માર્યાની પેઠે થાબડવાથી, અને તેના નાકની અંદર એક પીંછાવતી ગલગલી કર્યાથી પણ શ્વાસક્રિયા શરૂ થઇ શકે છે.

જો કદિ એમ જોવામાં આવે કે, છોકરૂં અવતરીને રડયું નહિ તથા તેનું મ્હોં અને આંખો વગેરે સર્વ કાળું પડી ગયું છે, તો પછી તેના ડુંટી આગળના નાળની તરફ ચાર આંગળને આશરે રહેવા દઇને નાળને કાપી નાંખવો (વધેરવો) અને એ નાળને કાપીને તરતજ બંધ બાંધી નહિ દેતાં ત્યાં આગળથી થોડીક ચમચીપૂર લોહી નીકળી જવા દેવું. એટલું લોહી નીકળ્યા પછી નાળને બાંધી લેવો. એ રીતે થોડું લોહી વહી ગયાથી છોકરાનું મ્હોં, આંખો વગેરેમાં દેખાતી કાળાશ નીકળી જતી દેખાશે. આટલું કરવા પછી પણ જો છોકરામાં શ્વાસ લેવા-મૂકવાનું કશું એ ચિન્હ માલમ પડે નહીં, તો પછી પહેલાં જેમ કહ્યું છે, તેમ તેની આંખો અને મ્હોં ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી વગેરે બધું ફરીને કરવું.

વળી કેટલીક સુયાણી શ્વાસોશ્વાસ શરૂ કરાવવા માટે દીવાની શગ ઉપર હાથને ગરમ કરી નાળ ને જરા જરા શેકે છે, અને કાળાં મરી ચાવીને તેના (છોકરાના) નાકમાં અને મ્હોંમાં ફૂંક મારે છે. આ ઉપાયો બહુ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં કરવા જેવા છે. તેથી તેના કરતાં ઉપર બતાવેલા નિર્ભય ઉપાયો કરવા એ વધારે હિતકર છે.

નાળ છેદન---

ઉપર પ્રમાણે બાળક રડે એટલે તેના શ્વાસોશ્વાસ (જીવન) ચાલુ થઇ ગયેલ છે તેમ સમજીને પછી નાળ છેદનનું કામ હાથમાં લેવું. જો કે પ્રથમ ગળામાં નાળ વિંટળાએલો હોઇને કપાઇ ગયો હોય, અથવા લોહીની કાળાશ દૂર કરવા નાળ કાપવો પડ્યો હોય તો એ કાર્યનો વિધિ પછી બાકી રહેતો નથી.

કેટલીક અજ્ઞાન સુયાણીયો તાંતવતી નાળને બાંધે છે તેથી નુકશાનનો ભય રહે છે. કેમકે તાંત બહુ સખ્ત અને ધાર જેવી હોય છે, તેથી વખતે બાંધવાને ઠેકાણેથી નાળને કાપી પણ નાંખે છે. અને નાળ કપાઇ ગયાથી ઘણું લોહી નિકળીને વખતે છોકરૂં મરી જાય છે. માટે તાંતને બદલે પાતળી પ્રીટથી નાળને ડુંટીથી ચાર આંગળ છેટે બંધ બાંધવો અને ત્યાંથી અરધો આંગળ છોડીને બીજો બંધ બાંધવો. પછી તે બંધની વચ્ચેથી સારી કાતરવતી નાળને કાપી નાખવો. તેથી કશી પણ વ્યથા થયા વિના નાળ છેદનનું કામ પુરૂં થશે. ઘણી બાઇયો છરીથી નાળ છેદન કરે છે તેમાં નાળ ખંચાવાનો ભય રહે છે; તેમજ કાપ બેસવા માટે છરીને ભાર દઇને ઘસવી પડે છે તેથી બાળકને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ કોઇ વખત નાળની પીડા વધીને બાળકને આંચકી અથવા

તાણનો રોગ થઈ જાય છે, કે ડુંટી ખેંચાઈ ગઈ હોય તો ત્યાં પાકીને સોજો ચડે છે. એટલામાં નાળને ધારવાળી કાતરથી કાપવો તે વધારે સલાહકારક છે.

નાળને બે બંધ બાંધવાનું કારણ એ છે કે કદાચ એક બંધ બાંધીને કાપ્યાથી, પ્રસૂતાના પેટની અંદર જો બીજું છોકરૂં હોય, તો તે માર્યું જાય એવો સંભવ છે. કેમકે જોડીયા બાળક હોય તો એક બાળકનો જન્મ થયા પછી થોડી વાર કેટે બીજું અવતરે છે. માટે આવી રીતે બે બંધ બાંધવાથી બીજા બાળકને નુકશાન થતું નથી અને બીજું બાળક ન હોય તો પણ બે બંધ બાંધવાથી જલદી ઓર પડે છે; કેમકે તે બંધથી ઓરનું લોહી વહેતું અટકી પડીને ઓરમાંજ ભરાવા માટે છે. તેથી ઓર વજનદાર થતાં જોર મળવાથી તે જલદી છુટી થઈ પડી જાય છે.

નાળ છેદન કરવા પછી બાળકની ડુંટીએ વળગી રહેલો નાળ લટક્યા ન કરે તે માટે તેના છેડે ફીટ બાંધીને તે બાળકના ગળામાં નરમ રીતે બાંધી દેવી અને તે બાળકની ઉંઘમાં કે ફેરવતાં ફેરવતાં ખેંચાઈ ન જાય તેમ કાળજી રાખવી. ત્યારબાદ નવશેકા ઉના પાણી અને સાબુવતી છોકરાનું શરીર ધોઈ નાંખી સારા સફેદ ધોયેલા કપડાવતી તેનું શરીર લુંછી નાંખવું. નવરાવતી વખતે બાળકની આંખોમાં સાબુનું પાણી ન જાય તે માટે કાળજી રાખવી, ને તે પછી શરીર બરોબર કોરૂં કરીને ફલાલીનના લુગડામાં બાળકને હળુરી દેવું; કે જેમ કરતાં તેના નાક તથા મોંને ખુલ્લાં રાખવાં.

અહીં એકવાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી એ છે કે છોકરૂં બહાર આવ્યા પછી જો એમ જણાય કે તે છેક દુર્બળ (નબળું) છે. તો નાળ કાપતાં પહેલાં, ઓરના તરફથી લોહી એકઠું કરી નાળની મારફતે (નાળની અંદર થઇને) છોકરાના

શરીરમાં દાખલ કરી દેવું, ને તે પછી નાળ ઉપર રીતસર બંધ બાંધવો. કેમકે માનું લોહીજ છોકરાનું જીવન છે. એટલે તે લોહી થોડુંક એવી રીતે બાળકના શરીરમાં દાખલ કરી દેવાથી તેનામાં કાંઇક બળ આવે છે.

આ ક્રિયા છેક નબળાં છોકરાંને માટેજ કરવાની છે. માટે બાળક અવતર્યા પછી જો છેક દુબળું દેખાય તો એવી રીતે લોહી એકઠું કરીને તેના શરીરની અંદર દાખલ કરવું, તેમજ નાળ કાપ્યા પછી પણ માની તરફના નાળ આગળથી ચાર પાંચ ટીપાં લોહી લઇને છોકરાંને ચટાડી દેવાથી છોકરૂં બળ પકડે છે. જો કે આ રીવાજનો ઉપયોગ કોઇકજ કરે છે.

ઓરનો નીકાલ—

બાળકનો પ્રસવ થવા પછી પ્રસુતાના અંગમાં લટકી રહેલો ઓરનો નીકાલ કરવાનું કામ બાકી રહે છે; કેમકે ઓર એ ગર્ભનું મૂળ છે; પરંતુ બાળક તેનાથી છુટું પડી જવા પછી તેનો નીકાલ થઇ જવો જોઇયે.

બાળક અવતર્યા પછી પ્રસુતાને વેણો આવીને ધીમે ધીમે ઓર નીકળી જાય તે સારૂં છે. આ રીતે ઓર પડવામાં એક કલાક જેટલો સમય લાગે છે. તો બાળકનો પ્રસવ થતાંજ ઓર ન પડવાથી ગભરાવાનું કારણ નથી, કેટલીક સુયાણીયો ઓર પડવાને વાર લાગવાથી ઉતાવળી થઇને ઓર ખેંચી કાઢે છે, આ રીત બહુજ ખરાબ છે કેમકે તેથી ઓરના પરમાણુંઓ જરાયુની સાથે વળગેલાં હોય છે તે છુટાં થવા પહેલાં ખેંચા-વાથી પ્રસુતાના જીવનું જોખમ થઇ જવાનો ભય રહે છે,

ઉપર પ્રમાણે કુદરતી રીતે એક કલાકમાં ઓર ન પડે તો પ્રસુતાના પેટ ઉપર ડાબા હાથના અંગુઠા પાસેની આંગ

આવે તો તે પ્રસુતાને જીવન આપે છે અને જો અણસમજ્યે કરવામાં આવે તો ઉલટું નુકશાન કરે છે. એટલે તેનો ઉપયોગ પ્રસવની અવસ્થાને અંતે બાળકના જન્મ પછી ઓરના નીકાલ માટે કરવો ઠીક છે; કેમકે તેનાથી ઓરનો નીકાલ થવા ઉપરાંત ઓર પડી જવા બાદ લોહી વહી જવાનો વેગ રોકાય છે. પરંતુ પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો તે પ્રસંગે ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે જરાયુનું મ્હોં જેટલું ખુલવું જોઈએ તેટલું ખુલ્યું હોય, પરપોટો ફુટીને પાણી વહ્યું હોય, છોકરાનું માથું ખુબ નીચે આવ્યું હોય અને તે બહારથી બરાબર જોવામાં આવતું હોય ત્યાં આંગળી ચલાવીને ફેરવી કાઢયાથી આંગળી કોઈ પણ ઠેકાણે અટકે નહિ અને ફક્ત થોડીક વાર જોરભેર પીડા આવતાંજ પ્રસૂતિને છુટા છેડા થઈ જશે એમ લાગે; ત્યારે અર્ગટ આપ્યાથી પ્રસૂતાને તેજ વખતે વગર હરકતે પ્રસવ થાય છે તથા છોકરાને તેનાથી કાંઈ નુકશાન થતું નથી.

વળી જે પ્રસૂતાને અગાઉના પ્રસવ સમયે પ્રસવ થતાં જ પુષ્કળ લોહી વહી ગયેલું હોય, તેને ફરીથી (બીજી વખત) છોકરૂં અવતરવાને વખતે એવીજ રીતે લોહી વહેવાનો તેના મનમાં ધાસ્તી રહેતી હોય તો છોકરાનું માથું જેવું બહાર આવે તેવુંજ, અથવા તેનાથી જરાક અગાઉ પણ તેવી પ્રસૂતાને અર્ગટ આપવાથી છોકરૂં અવતર્યા પછી પણ તેનો વેગ બંધ પડશે નહિ, અને તેને લીધે લોહી પણ વહી શકશે નહિ મતલબ કે પ્રસવ થયા પછી લોહી તુટી ન પડે, જલદી ઓર પડી જાય અને ઓર પડ્યા પછી પણ લોહી વહે નહીં તે માટે 'અર્ગટ' જરૂરનું છે. પરન્તુ પહેલી વારની પ્રસૂતિને ઘણું કરીને અર્ગટ આપવાની જરૂર પડતી નથી. કેમકે તેના શરીરનો કબજો અથવા બંધેય

વધારે હોવાથી, પ્રસવ પછી તેને ઘણું કરીને લોહી વહેતું નથી. પછી તો અજ્ઞાન સુયાણી છેક જ તાણી ખેંચીને પ્રસૂતાને નરમ ઘેંસ જેવી અને નબળી કરી નાંખે, તેમાં તે બિચારીનો શો વાંક ?

પ્રસવ કરતાં જેટલી પ્રસૂતિઓ કષ્ટાય છે, તેના ચૌદ આના જેટલી પ્રસૂતિઓ વેણ બંધ પડી ગયાથી, કે તેનું જેવું જોઈએ તેવું જોર ન રહ્યાથી કષ્ટાય છે. જોરશોર વેણો આવ્યા વિના, કે પીડાનું સારૂં જોર હોવા વિના, પ્રસૂતિને પ્રસવ થાય નહિ, તે જાણ્યા છતાં પણ આવી અર્ધદગ્ધ સુયાણીઓ ફક્ત ચુંથાચુંથ કરીને જ પ્રસૂતાને અધમૂઈ કરી નાંખે છે. અને સુંવાણી જગ્યા એવી તો સોજાવી દે છે કે, છેવટે આકરી વેણ શરૂ થવા પછી પણ પ્રસૂતાને સહજ પ્રસવ થઈ શકતો નથી. અને વળી પ્રસવ થયાં પછી પણ શરીરની વેદના ભોગવવી પડે છે.

સમજાવવા જેવું એ છે કે પ્રસવ સમયે અર્ગટ ખવરાવ્યાથી ફક્ત વેણનો જ વધારો થાય છે; પણ જરાયુનું મ્હોં નરમ થતું નથી કે ખુલતું પણ નથી. વળી અર્ગટ ખવરાવ્યાથી જે વેણ આવે તે વેણ સહન થવી બહુ મુશ્કેલ છે અને ચાલુ જ રહે છે, એવી પીડાથી પ્રસૂતા બહુ કષ્ટ પામે છે અને છેક ફળજે પડી જાય છે. તે સિવાય છોકરૂં અવતરવાને વાર હોય તો અર્ગટ આપી શકાતું નથી. એટલે તે આપવામાં બહુ કાળજીની જરૂર છે; કેમકે છોકરૂં અવતરવાનો માર્ગ સારી રીતે ખુલ્યો ન હોય, જરાયુનું મ્હો કઠણ હોય તો પીડા અથવા વેણોની ધમકથી—જોરથી જરાયુ ફાટી પણ જાય અને જરાયુ ફાટી જાય એ પ્રસૂતને ભય જેવું છે માટે અર્ગટનો ઉપયોગ કરવામાં બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે અને ખાસ કરીને પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી નુકશાન થાય છે.

(૪) ઇપિકાકુઆન્હા નામની દવા કે જે આકડાના મુળની છાલના ભુકાની બનાવટ આવે છે. તેની ભુકી ગ્રેન ત્રણથી પાંચનું એક પડીકું દુધમાં કે મધમાં આપવું સારૂં છે. આ દવા સાથે કે પછી દોઢ કલાક સુધી પાણી આપવું નહિ. આ દવાથી જરાયુનું મ્હોં સખત હોય તો નરમ થાય છે, ખુલ્લું ન હોય તો ખુલી જાય છે, વેણ ન હોય તો થઇ આવે છે કે નબળી હોય તો જોરમાં આવે છે અને તે પણ જેવી થવી જોઇએ તેવી થાય છે. એટલે તે પીડાથી પ્રસૂતાને કંઇપણ કષ્ટ થતું નથી. જરાયુનું મ્હોં સખ્ત હોવાથી પીડા આવ્યા પછી તેના મ્હોં આગળ જે સખ્ત એક પ્રકારની બહુ ભારે વેદના થાય છે, ને જેથી પ્રસૂતા રડારોળ કરી મૂકે છે કે બ્હાવરી થઇ જાય છે, એવી સઘળી પ્રસૂતાઓને સારૂ એ ઓસડ રામબાણ જેવું છે. ઓસડ ખવરાવ્યા પછી અડધા કલાકની અંદર જ પ્રસૂતા હોશિયાર થઇ જાય છે. ને ત્રણે અવસ્થામાં એ ઓસડ ખવરાવી શકાય છે પ્રસવ કરતાં પ્રસૂતા દુઃખ પામે છે. એવું જોઇને જ એ ઓસડ આપી શકાય. એ ઓસડ ખવરાવવાથી જરાયુનું બળ એટલું બધું વધે છે કે તેની અંદરથી છોકરાને જાણે કોઇએ હાથવતી ઠેલીને બહાર કાઢી નાખ્યું હોય તેમ. એ ઓસડ [illegible]

(૫) કલીહારીનાં મૂળને પાણી સાથે ઘસીને હાથે પગે લેપ કરવાથી ઓર પડી જાય છે.

(૬) થોરના દૂધને માથામાં ભરવાથી પણ ઓર પડી શકે છે, પરંતુ થોરના દૂધને લીધે માથામાં બળતરા થાય છે. માટે તે પ્રયોગ કરવા પહેલાં અને પછી માથામાં ઘી કે તેલની આંગળી ચોપડી દેવી.

(૭) સર્પની કાંચળી એક વાલ લઈ દર પા કલાકે યોનિમાં ધૂમાડી દેવી.

(૮) માથાના વાળની ધૂમાડી યોનિમાં દેવાથી પણ ઓરનો નિકાલ થાય છે.

(૯) લીંડીપીંપર અને વજ એરડીયામાં મેળવી ડુંટીમાં અને તેની આસપાસ લેપ કરવો.

(૧૦) ગાયનું દૂધ વીશ ભાર લઇ તેમાં ગાયનું છાણુ એક તોલાથી બે તોલા ચોળી નાખીને તે ગાળીને પાઈ દેવું.

(૧૧) મીંઢાળની યોનિને ધૂમાડી દેવી.

(૧૨) પોથીના મૂળને કાળા તલના તેલમાં મેળવીને તેનો યોનિમાં લેપ કરવો.

(૧૩) અઘેડાના પાનના રસની પીચકારી યોનિમાં મારવી.

(૧૪) સંદરફળનું ચૂર્ણ બે વાલ પાણીમાં આપવું.

(૧૫) ટંકણખાર વાલ બે તથા તજ વાલ બેનું ચૂર્ણ ફાકાવી ઉપર પાણી પાવું.

(૧૬) લાંગુલી વાલ બેનું ચૂર્ણ પાણીમાં દેવું.

(૧૭) મીંઢાળ ઘસીને તેનો યોનીના પેઢા ઉપર લેપ કરવો.

ઉપરના દવાના પ્રયોગો જેમ ઓર પાડવા માટે વેણ લાવવાનું કામ કરે છે, તેમ પ્રસવ વખતે પણ વેણ ન આવતી હોય કે મોળી પડી ગઇ હોય તો તે વખતે પણ આ પ્રયોગો ઉપયોગી છે,

ઓર પડે છે એટલે પ્રસુતાનો કોઠો ખાલી પડી જવાથી તે નિસ્તેજ થઈ જાય છે. માટે ઓર પડતાંજ પ્રસુતાના પેટ ઉપર થોડો વખત હાથ પંપાળ્યા કરવો.

જરાયુની વ્યવસ્થાઃ—

હવે જરાયુને સાફ કરી તેના ઠેકાણે સ્થીર કરવાનું કામ રહે છે. કેમકે જરાયુ એ ગર્ભાશયનું અંગ છે. એટલે પાછું પહેલાંની સ્થિતિમાં લાવવું જોઇએ; પરંતુ તે પહેલાં જરાયુને ઓરના સમાગમથી લોહી વગેરે ચોંટી રહ્યું હોય તે સાફ કરી નાંખવું જોઈયે. તેમજ ઓર પડ્યા પછી પાણીનો અમુક ભાગ ઘણું કરીને પ્રસવદ્વારમાં રહી ગયેલ હોય તે પેડુ ઉપર ભાર દઇને દાબવાથી નીકળી જશે. ત્યારપછી જો જરાયુ બહાર નીકળી પડ્યું હોય તો તેને આસ્તે આસ્તે ધકેલીને યોનીદ્વારમાં જવા દેવું. આ વખતે અર્ગટનું એક પડીકું પાંચથી દશ રતીનું આપી દેવું કે જેથી જરાયુ સંકોચાઇ જઇને તેની મૂળ સ્થિતિ પેઠે નાનું તથા સખ્ત થઇ જાય અને લોહી પડવાની ધાસ્તી રહે નહિ. તેમજ અબોધ મર્યાથી પણ પ્રસુતા દુઃખ પામે નહિ.

આ રીતે જરાયુ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તે પછી પેટ ઉપર રાખેલો હાથ લઇને તુર્ત જરાયુ અંદર ગયું હોય તે ભાગને સારી રીતે દબાવવું. પછી તેમ પેડુના ભાગ ઉપર એક લુગડાની ગડી કરીને ગોઠવી દેવું ને તેના ઉપર આ પાટો પેડુને સખ્ત રીતે દબાણમાં રાખી શકે, તેવો સ્વચ્છ લાંબો અને મોટો ફલાલીનનો પાટો દોરાની ગરજ ન પડે તેમ વીંટીને મજબૂત રીતે બાંધી દેવો.

કેટલીક અજ્ઞાન દાયાઓ આ પ્રસંગે પેડુ ઉપર ખાટલાની પાટી વીંટે છે. અને તે પણ રૂઢીને ખાતર વેઠ ઉતારતી હોય તેમ માની અધૂરી મુકે છે તે મોટી ભૂલ છે. કેમકે પ્રસુતાના આરામ માટે પેડુને પાટો બાંધવાની ખાસ જરૂર છે. જુદે પ્રસુતાને ઉપર જણાવ્યું તેમ પેડુના ભાગને બરાબર દબાવી શકે તેમ પહોળો અને મજબુત પાટો બાંધ્યો હોય તો લોહી પડવાનો ભય દૂર થાય છે. તથા શ્રમને શાંતિ વળે છે. એટલુંજ નહિ પણ પેડુની ચામડી ઢળી જઈને ઘણી સ્ત્રીને સુવાવડ પછી ઝુલતી દેખાય છે. તેમ પાટો બાંધવાથી થતું નથી. વળી ગર્ભાશયના અવયવોની શીથીલતા દૂર થઇ જાય છે ને ખાલી પડેલા કોઠામાં વાયુ પ્રવેશ કરતો નથી. માટે આવો પાટો તુર્ત બાંધી લેવો, એટલુંજ નહિ પણ તે બાર દિવસ સુધી બાંધી રાખવો. માત્ર સ્નાન કરતી વખતે પલળે એટલે બીજો કોરો પાટો બદલીને મજબુત રીતે બાંધી લેવો.



સૌથી વધારે ઠીક તો છાણાં કે લીંડીનો પાકો દેવતા કરીને તેના ઉપર સ્વચ્છ કપડાની ઘડી વાળેલા ગોટા તપાવી ગર્ભાશય ઉપર શેકવું તે સારૂં છે. જો કે આવા શેક માટે સગડીનો દેવતા તો બહારજ પાડીને પાકો કરવા પછી ઓરડામાં લાવવો જોઇયે. કેમકે દેવતા તૈયાર કરતાં ધુમાડો ઓરડામાં થવા પામે તો તેથી બાળકની કુમળી આંખોને તુર્ત નુકશાન થઈ બોબડી કે બેડોળ આંખો બની જાય છે. અને તેનાં ફેફસાંને પણ નુકશાન કરે છે. તેમજ સુવાવડીને ઉધરસ થવાનો ભય રહે છે ત્યારે આવા ભાઠા-ના કુંડાં સુવાવડના ઓરડામાં રાખી ગોટાનો શેક કરવાથી તે ભઠાના ધખારાથી ઓરડાની હવામાંની શરદી ઉડી જાય છે. અને બીજી તરફથી સુવાવડીને ફાયદો થાય છે.

શેક કરવાની મુદત સાંધાઓની કળતર ઓછી થાય, અ-વયવોની શીથીલતા દૂર થાય અને પેટની શુદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી હોય છે માટે જો ઉપરનો સાદો શેક ચાલુ રાખ્યો હોય તો નિર્ભયતાથી આરામ આવી જાય છે.

લોહીનો પ્રવાહ—

પ્રસવ થવા પછી સુવાવડીના પ્રસવદ્વારમાંથી થોડા દિવસ સુધી જરા લોહી નીકળતું રહે છે. તેમાં ગભરાવાનું નથી.

આ લોહી ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ સુધી રંગવાળું આવે છે. અને તે પછી જેમ જેમ આગળ રૂજાતાં જાય છે તેમ તેમ તેનો રંગ બદલાતો જઈ મેલા કચરા જેવું ગુગળુ લોહી આવે છે. આ પ્રમાણે લગભગ અઠાવીશ દિવસ ઓછું વધતું લોહી જવા પછી બંધ થઈ જાય છે

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો મુવેલ બાળક અવતર્યું

હોય તો લોહીનો પ્રવાહ આટલો ન લંબાતાં થોડા દિવસમાં બંધ પડી જાય છે.

જેમ અંતરાયમાં દરમહીને સ્ત્રીઓને લોહીનો પ્રવાહ જવાથી લાભ છે તેમ સુવાવડમાં ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય લોહીનો પ્રવાહ જાય તે સુવાવડી માટે જરૂરનું છે. કેમકે જો લોહી ટપકતું બંધ થઇ જાય તો પ્રસુતાના પેટમાં લોહીનો જમાવ થાય છે. અને તેના પરીણામે લોહીની ગાંઠ બંધાઇ જઇને ગર્ભાશયમાં કેટલાક વ્યાધિયો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેમાંથી તાવ પણ આવી જવા સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રવાહને અટકાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પણ ફક્ત તેવા પ્રવાહથી કપડાં અને શરીર ઉપર ડાઘાડુઘી પડી ગંદકી તથા ચામડીનાં દર્દો ન થાય તેટલા માટે પ્રસવદ્વાર પાસે ચોખ્ખું લુગડું ઘડી કરીને મુકી રાખવું અને તેને ડાઘ પડે એટલે બદલી નાંખવું. એટલું જ નહિ પણ પ્રસવદ્વાર, સાથળ અને [illegible]ની નજીકના ભાગો કે જ્યાં લોહીના ડાઘો ચોંટી જવાનો સંભવ હોય છે ત્યાં ગરમ પાણીમાં બોળેલાં સ્વચ્છ કપડા કે [illegible]ણીથી સવાર સાંજ ઘસીને સાફ કરી નાખવું અને જો પહેરેલાં કપડાંને ડાઘ પડ્યા હોય તો તુર્ત તે બદલી નાખવા. [illegible]

[illegible] લોહીને સાફ [illegible] ન [illegible] પાણીનો [illegible] પ્રસુતા માટે [illegible] કેમકે પ્રસુતાના [illegible] ફુલની [illegible] સુવાવડીના [illegible] પણ થઇ જાય છે

[illegible]

નવરાવતી વખતે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સુવાવડીને ખુલ્લી હવા લાગે નહિ. આટલા માટે ન્હાવાના સ્થાન ઉપર હવાનો અવર જવર બંધ રાખવો, અને ન્હાયા પછી તુર્ત શરીરને ઘસી સાફ કરીને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં.

જેમ ઉપર ન્હાવામાં ગરમ પાણી વાપરવાનું જણાવ્યું છે તેમ ઝાડે-જંગલ જતાં કે પેશાબ પાણી પ્રસંગે પણ ગરમ પાણી જ વાપરવાને કાળજી રાખવાની છે.

ખાનપાન

સુવાવડીને જેમ શરદીથી બચાવીને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ કપડાં અને શરીર શુદ્ધિ જાળવવાની જરૂર છે, તેમ તેના આહાર વિહારમાં પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

જે માતાને ખાનપાન અને વૈભવનો મોહ ન છૂટતો હોય [illegible] મોહ છોડી દેવો જોઇએ કેમકે બાળકને રમાડવા- [illegible] અને મનને સંયમમાં રાખવું નહિ તે પરવડી [illegible]

[illegible] આરોગ્ય રક્ષણનો એક મહાન [illegible] વિલાસ કે સ્વચ્છંદતા [illegible] થઇ શકતા નથી.

[illegible] બીની બેદરકારી કે [illegible] અત્યારે જોઇએ છીએ [illegible] પ્રમાણ આથી [illegible] મરણ પ્રમાણનો આંકડો [illegible] ઉપરાંત હોય [illegible] દેશને એટલું બધું

મન થયા કરે છે કે આવા કુપથ્ય સ્વાદ જોતાં જીભમાંથી પાણી છુટી જાય છે અને મનને સંયમમાં રાખવું મુશ્કેલ પડી જાય છે. ખરૂં કહીયે તો આપણને મોટા ભાગે આપણી પ્રકૃતિનું કે આરોગ્ય માટે પથ્યા-પથ્યનું ભાન જ નથી હોતું. અને તેથી અમુક અવસ્થામાં અમુક ચીજ ખાવાથી આપણા શરીર ઉપર તેની શું અસર થશે તે બાબતનો ખ્યાલ ન હોવાથી ઉપરસમાં ઓર કે તાવમાં છાશ ખાઇ બેસીયે છીયે.

ખટાશ એ તો સ્ત્રી વર્ગને મોટા ભાગે દેહથી પણ વધારે વ્હાલી વસ્તુ છે. એટલે એ ઘરે આથડીને મેળવેલી મોંઘી છાશ—પછી ભલે તે ખાટી કે ઉતરી ગયેલી હોય અથવા હોટલ કે ડેરીમાંથી મલાઈનું સત્વ ઉતારી લીધેલ ફેંકી દેવા જેવું સફેત ઓસામણ હોય છતાં તેને પ્રેમથી ગમે તે રીતે પેટમાં પધરાવે ત્યારેજ તેને શાંતિ વળે છે.

આ ઉપરાંત રાઈતાં, અથાણાં, ભજીયાં, ઢોકળાં, અને મસાલાનો સ્વાદ કરવામાં પણ આપણે પાછું વાળીને જોતાં નથી. તેથી પણ પરિણામે પાચન શકિત તથા આરોગ્યને નુકશાન વેઠવું પડે છે.

બીજી એક ગંભીર ભૂલ સ્ત્રીઓની લોભવૃત્તિમાંથી થાય છે. એટલે ઘરમાં કોઈ રસોઈ વધી પડી હોય તો તે ફેંકી દેતાં જીવ ન ચાલવાથી ઠાંસી ઠાંસીને પેટમાં ભરે છે. અને તો ઘરનાં માણસો અને બાળકોને પણ અકરાંતીયા થઈ ખાવાને પ્રેરણા કરે છે ને તે છતાં વધી પડે તો બીજે દિવસે ઉતરેલું ધાન આરોગી બીમારી તથા પાયમાલીને આમંત્રણ કરે છે.

આવી તો આપણે ખાનપાનની ઢગલાબંધ ભૂલો હમેશાં

કરતાં હશું; છતાં દયાળુ કુદરત તેવા ગુન્હા થોડી ઘણી સજા કરીને માફ કરે છે. પરંતુ સુવાવડમાં પ્રસુતાનું શરીર એટલું તો અશકત અને પરવશ બની ગયું હોય છે કે આવે વખતે ઉપરની સ્વભાવજન્ય ભૂલો તેને વિષરૂપે પરિણમે છે.

જેમ કોઈ માણસ માંદગીમાંથી લાંઘણ કરીને ઉઠે છે પછી તેને ખોરાક આપવામાં પુરતી કાળજી રાખવી પડે છે. તેમ સુવાવડ એ પણ એક જાતની માંદગીનું કોમળ બીછાનું હોવાથી સુવાવડીને છુટા છેડા થવા પછી ખાલી કોઠે જે તે ખોરાક આપવાની સખ્ત મના છે.

પ્રસૂતાની પ્રકૃતિ અને શરીર ઉપર ખોરાકનો આધાર મુખ્યત્વે રહે છે કેમકે અમીરાતમાં ઉછરેલી સ્ત્રીને સુવાવડમાં શીરો પણ ભારે પડી જાય છે. ત્યારે મજુરવર્ગની સ્ત્રીઓ પ્રસવ કરીને [illegible] પચાવી શકે છે. એ જોતાં શરીરબળ, [illegible] સ્વભાવ અને પ્રકૃતિને [illegible] પણ જેમ બને તેમ [illegible] સારો છે

સુવાવડીને [illegible] દૂધ આપવામાં કેટલીક બ્હેનો [illegible] છે. [illegible] દૂધ માટે છે. બાકી [illegible] પૌષ્ટિક અને જરૂરી [illegible] કામ કરે છે

[illegible]

પરંતુ જો ત્રણ દિવસે પણ ઝાડે ન જાય અથવા ઝાડો બહુજ કઠણ આવે તો તેને માટે ઉપચારો કરવા જોઇયે; કેમકે કુમળા કોઠામાં કચરો ભરાઈ રહે તો નવા નવા રોગો સહજમાં ઉત્પન્ન થતાં વાર લાગે નહિ. તેમજ કઠણ ઝાડો ઉતરતો રહે તો પ્રસૂતાને વિશેષ બળ કરવાને ફરજ પડે, ને તેના પરિણામે ગુદા તેમજ યોની દ્વારના શીથીલ પડેલા સ્નાયુઓને ધક્કો લાગવાથી શ્રમ અને અશક્તિ વધવાથી કદાચ આમણ કે અર્ષ (મસા) થવાનો ભય રહે છે. માટે જો ચોથે દિવસ પ્રસૂતા ઝાડે ન જાય કે કઠણ ઝાડો આવે તો—

(૧) ત્રીફળાં (હરડાં બેડાં ને આમળાં) નું ચૂર્ણ આપવું.

(૨) હીંમજ એરડીયામાં તળીને તેનું ચૂર્ણ કરી તેની ફાકી બે વાલથી છ વાલ ઉમ્મર અને શક્તિના પ્રમાણમાં આપવી.

(૩) કડુ તોલો ૧ શેકેલું, તથા કાળાં મરી તોલો ૦ાા ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ સહજ નવશેકા પાણીમાં આપવો.

(૪) જીવન (ચ્યવન પ્રાસાવલેહ) આપવો.

(૫) જો તાવ ન હોય તો એરડીયું તોલો એક સુવાના પાણીનાં દશ વીશ ટીપાં સાથે આપવું.

ઉપર જણાવ્યું છે કે પ્રસવ પછી ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તે સારૂં છે, છતા પેશાબ બંધ ન રહે તે ધ્યાન રાખવાનું છે. એટલે પ્રસવ પછી પાંચ સાત કલાક સુધીમાં પેશાબ થવોજ જોઇયે, છતાં જો તેટલા વખતમાં પેશાબ ન થાય તો:—

(૧) કપુરની તદન નની ગોટીના લાંબા ત્રણ ભાગ કરીને એક ભાગ પેશાબના દ્વારમાં ચડવવાથી પેશાબ છુટે છે.

અદૃશ્ય થઈ જાય અને પારાનાં રજકણો સુદ્દલ ન દેખાય તેવી કજ્જલી કરવી. તે પછી લીલાગર ભાંગને એક વાસણમાં લઈ તે પલળે તેટલું પાણી તેમાંનાં ખીને ધીમા તાપે બાફવી અને પાણી બળી જઈને ભાંગ સુકાઇ જાય ત્યારે ઉતારીને બીજી તમામ ચીજો સાથે ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને પારા-ગંધકની કજ્જલી સાથે ઘુંટીને એક રસ કરવું તેને લાહીચૂર્ણ કહે છે.

આ ચૂર્ણ વાલ બે થી છ સુધી બળાબળ જોઇને દિવસમાં ત્રણ વખત ગાયની છાશ સાથે પ્રસુતાને આપવું.

આ લાહી ચૂર્ણ સ્ત્રીઓના ઉદરને લગતા દરેક વ્યાધિ મટાડે છે.

(૮) સુલેમાની ક્ષાર—

સુવાવડીનાં દર્દો માટે જેમ લાહી સુયાણીયે પોતાનો અનુભવી પ્રયોગ લાહીચૂર્ણનો કહ્યો છે, તેમ સુલેમાન નામના અનુભવી હકીમે પણ સુવાવડીના રોગો માટે એક ક્ષારનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે. કે જે સુવાવડના ઘણા વ્યાધિયોમાં ફાયદા કરતા છે. એ ક્ષારની બનાવટ એવી છે કે—

સુરોખાર, સિંધાલુણ અને નવસાર એ ત્રણે દશ દશ તોલા લઇને તેને જુદાં જુદાં બારીક ખાંડવાં. તે પછી તે ત્રણે ચૂર્ણ એકત્ર કરી એક લોટકામાં ભરીને તેના ઉપર કોડીયું ઢાંકી મોંયે કપડું બાંધી પલાળેલી માટીથી છાંદી લેવું. પછી આ લોટકાને અડાયા છાણાંની આગમાં મૂકી પકાવી ઠંડું પડયા પછી તેને બારીક પીસી નાંખવું. આ સુલેમાની નીમક કહેવાય છે. તેમાંથી બે આની ભાર સવારે તથા બે આની ભાર સાંજે ઘીની સાથે લઈ પછી તુરત ભોજન કરવું.

આ નીમકને જે ઈંદ્રામણીના રસના પુટ દેવામાં આવે તો ઉદરના રોગો ઉપર ઘણો ફાયદો કરે છે. પણ જો ઉપર પ્રમાણે પુટ દીધા હોય તો તેને વાપરવાની માત્રા એક આની ભારથી બે આની ભાર રાખવી.

આ ઔષધિથી સુવારોગ, સંગ્રહણી, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ, મળાવરોધ, ધાતુ ક્ષય, આફરો, કફ, કમળો, અર્શ, બરલ, દમ, ક્ષય, તાવ, શીળસ, સોજા, જળંધર, શૂળ, ચામડીના રોગો, ગ્રંથી, વિદ્રધી, ઘોઘર, પ્રદર, પ્રમેહ, અમ્લપીત, યકૃત વગેરે ઘણાં દર્દોમાં ફાયદો થાય છે.

સુતિકાવાત રોગ—

સુતિકાને શરદીથી કે વાયડો તથા ખાટો પદાર્થ ખાવાથી અ. થવા ગુહ્ય ભાગમાં ભેજ કે હવા લાગવાથી કે પેડુનો પાટો તંગ ન બંધાવાથી વાતરોગ થવાનો સંભવ છે. એટલે તે બાબત કાળજી રાખીને રોગથી બચી જવું તે સૌથી સારૂં છે. છતાં તેવી અજ્ઞાન ભુલથી વાત રોગ થાય તો ખાધું પચતું નથી. ઓડકાર તથા બગાસાં આવે છે. પેટ ફુલતું દેખાય છે વગેરે વાયુના પ્રકોપનાં ચિન્હો જણાવાથી સુતિકાવાતરોગ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

૧. જવખારનું ચૂર્ણ તોલો ૦૧ ઘીમાં ગોળીવાળીને દિવસમાં બે વખત આપવું.

૨. વાંસના પાનના કુણગા તો. ૦૧ લઇ તેનો નવટાંક પાણીમાં ઉકાળો કરવો. તેને એકતોલો પાણી રહે એટલે ઉતારી તેમાં જવખાર બે આની ભાર અને મદીરાસવ તોલો ૧ મેળવીને પાવું. મદીરા ન ખપે તો દ્રાક્ષાસવ તેટલાજ વજનમાં લેવો સારો છે.

૩. કાંટા શેળીયાના ધોળા કાંટા તો. ૦ાા નવટાંક પાણીમાં ઉકાળી તોલો ૧ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૪ નાખી પાવું.

૪. કાંટા શેળીયાના મૂળનું ૦ાા તોલો ચૂર્ણ લઇ તેનો કવાથ કરીને દેવો.

૫. લાર્દ્રાચૂર્ણ દર્દ અને શક્તિના પ્રમાણમાં બે થી ચાર વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણીમાં આપવું.

૬. દેવદાર્વાદિ કવાથ પાવો, આ ઉપચારમાં ઝાડા થાય તો અટકાવવું નહિ કેમકે રોગનો નિકાલ થયે ઝાડા તેની મેળે મટી જશે.

૭ ચલેાતરા [illegible] પીછાંથી નવરાવવું. અને ખપે તેટલું તેનું [illegible] ખપે તેને પીછાં ઉકાળેલું [illegible] પાવું.

[illegible] અને શક્તિનાં [illegible] આપવું

[illegible] નું ચૂર્ણ ? ભાર પ્રકૃતિ [illegible] સવાર સાંજ દેવું.

[illegible]

[illegible] નીકળતી સભા [illegible] આમળુ પેઠે [illegible] માં ઘણું કરીને [illegible] આગળનો [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(૧) [illegible] માટે ડુશ (પીચકારી) દેવી

(૨) હરવા ફરવાનું બંધ કરી ખાટલામાં પડી રહેવું.

(૩) ઠંડા પાણીમાં બેસવું.

(૪) બાવળના ફુલ, ટેનીકએસીડ અને ફુલાવેલી ફટકડી એ ત્રણે [illegible] અરધાથી એક ડ્રામ પ્રમાણે લઈને તેને એક પોઈન્ટ પાણીમાં મિશ્ર કરી તેની યોનીમાં પીચકારી દેવી.

(૫) ટેનીકએસીડ ૬૦ ગ્રેન તથા કાથાની ભુકી ૩૦ ગ્રેન

લઈ તેને કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી સોગઠી કરવી. આ સોગઠી એક રાત્રે પહેરવી.

(૬) લોહ ભસ્મ, કવીનાઇન, ફોસફરસ એસીડ અથવા ઝેરકોચલાના અર્ક જેવી પૌષ્ટિક દવા આપવી.

(૭) કોઈ પણ કારણથી તેવી સ્ત્રી જોર ન કરે કે વજન ન ઉંચકે તેમ કાળજી રાખવી.

(૮) બેવડીયા પૈસા એક સાંકડી કોથળી (વાંસળી) માં ભરી પહેરીને ઉપર લંગોટ વાળવા કહેવું.

ગુહ્યાંગ પ્રદેશ દાહ—

પેડુની અંદર ગર્ભાશયનાં બંધનાદિકના સંયોજકનો વરમ (સોજો) થવાથી આ વ્યાધિ થાય છે. આવો વ્યાધિ ઘણું કરીને પ્રસવ થયા પછી અથવા ગર્ભપાત થયા પછી થાય છે. તેમજ ગર્ભાશય ઉપર શસ્ત્ર ક્રીયા કરવાથી, સળી નાખવાથી, ગરમીથી કે સ્ત્રી અંડ અને ગર્ભસ્થાનના વ્યાધિને લીધે થાય છે. પ્રથમ પ્રસુતા સ્ત્રીને આ રોગ વિશેષ જોવામા આવે છે. વરમ (દાહ) એક બાજુએ થોડા ભાગમા થાય. અથવા પેડુની ચોમેર પણ થાય છે.

કોઈ વાર આ વ્યાધિ ગુપ્ત રીતે થાય છે. અને થોડા દિવસમાં કે [illegible] ત્યાંસુધી ખબર પડતી નથી. પણ ઘણું કરીને તે શરૂઆતથી તેનાં ચિન્હ માલમ પડે છે. એટલે થોડો થોડો તાવ આવે છે. કમર દુખે છે અગ્નિ મંદ રહે છે. બેચેનપણું અને નબળાઈ દેખાય છે. નાડી જલદ બને છે. ચહેરો ફિકર [illegible] છે અને [illegible] ચિન્હ થાય છે. યોનીની અંદર તર્જની આંગળી નાંખીને તપાસ કરતાં એક અથવા બેઉ બાજુએ

સિંધવને એકરસ કરી તેમાં રૂની આંગળી જેવી જાડી વાટ બોળી ગુહ્યાંગમાં પહેરવાથી તે વ્યાધિયો દૂર થાય છે.

(૨) ગળો, હરડાં, બહેડાં, આંબળાં અને દાંતી મૂળનો કાઢો કરી યોનીને ધોવી, કે તે કાઢામાં પલાળીને પોતું રાખવાથી ગુહ્યાંગમાં ચળ આવતી હોય તે મટે છે.

(૩) કડવા તુરીયાંનાં બીજને પાણી સાથે ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી-પણ ચેળ મટે છે.

(૪) યોનીમાં જખમ ન હોય તો ધતુરાનાં બે પાન વાટી સીંધાલુણ તથા ઘી મેળવી તેની પોટલી કરી પહેરાવવાથી યોની શૂળ મટે.

(૫) બાજરાનો લોટ અને સુવા દેવતામાં નાંખી યોનીમાર્ગે ધુમાડી દેવી.

(૬) અજમાનું કસોજણ તથા લીંબડાનાં પાન દેવતામાં નાંખી ધુમાડી દેવાથી પણ યોની શૂળ મટે છે.

(૭) લીંબડાની લીંબોળીનાં બીંજ અને એરડીનાં બીંજને લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી તેની વાલ-વાલની ગોળી વાળી પહેરવાથી યોની શૂળ બંધ થાય છે.

(૮) અજમાની ફોતરી, સુવાદાણાની ફોતરી, બાજરાનો લોટ અને લીંબડાનાં પાનની ધુમાડી યોની દ્વારમાં દેવી. તેથી ભરાયેલો વાયુ ખસી જઈ નાદ બંધ થશે.

(૯) સુવા, લોદર, કાંટાળામાયાં, ધાવડીનાં ફુલ, રીસાંમણીનાં પાન, સીંધવ, તથા ગુગળ સમભાગે લઇને તેમાંથી સીંધવ અને ગુગળને જરા છેડી નાખવા તે પછી બધી ચીજો એકત્ર કરીને તેમાંથી બોર જેવડી પોટલી કરી તે પોટલીને એરંડીયામાં

બોળીને પહેરવાથી શૂળ કે ચાસકા મટે છે. તેમજ કેડને હરકત હોય તો તે પણ દૂર થાય છે.

(૧૦) સાટોડીનું મૂળ અને ઈંદ્રવરણાના મૂળને મધમાં ઘસી પેઢુ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) સાટોડીના પાનમાં કાથાની પેઠે જરા સીંધાલુણ નાખીને તેનું બીડું વાળી પહેરવું

(૧૨) લીલાગર ભાંગ શેકીને એક ભાગ તથા કાંટાળું માંયું ચાર ભાગ મિશ્રણ કરી પાણીમાં વાલ-વાલની ગોળી બાંધીને પહેરવી.

યોનીનાં ચાંદાં કે દુખાવો—

પ્રસવ પછી અસ્વચ્છતાથી કે ગરમીથી યોનીમાં ચાંદા પડી ગયાં હોય કે દુખાવો જણાય તો નીચેના ઉપચારો કરવા.

(૧) બાવળનાં ફળ (પીત પાપડાનાં બી) અને ઉંબરાનાં ફળ એ બન્નેને તલના તેલમાં વાટીને તેનો યોનીમાં લેપ કરવો. જેથી ગર્ભાશયનો અગ્ર ભાગ (અંગ) બહાર નીકળવા માંડયું હોય તો એથી જઈને દઢ થાય છે.

(૨) તુમડીનાં પાદડાં અને પઠાણી લોદર એ બન્ને સમાન ભાગે લઈ બારીક વાટીને તેનો લેપ કરવો. જેથી ચાંદી અને દુખાવો મટે છે

મક્કલ રોગ—

સુવાવડી ઠંડા અને લુખા પદાર્થો ખાવાથી વાયુ વધે છે અને તે રક્તને તથા ઉષ્ણ સર્વ લોહીને સુકાવવાથી ડુંટીની નીચે, પડખામાં, ગર્ભાશયમાં તથા પેડુમાં ગાંઠ પેદા કરે છે અને તેથી

મૂળ, ધ્રો અથવા ડાભ અને ફુલાવેલી ફટકડી એ દરેક સમભાગે લઇ પાણીમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ એકેક ગોળી પહેરવી.

સ્તનરોગ.

ન્હાવા ધોવામાં બેદરકાર રહેવાથી સ્તન ઉપર પરસેવાની ગંદકી [illegible] છે. તે પરસેવો બાળકને ધાવતાં પેટમાં જવાથી બાળક માંદુ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર ગુમડું થઇ આવે છે. તેને સ્તનવિદ્રધી કહે છે. વળી કેટલીક [illegible] બાળક ધાવતી વખતે માથું મારવાથી કે સ્તન ખેંચાવાથી તેના ધાવણની નસોને નબળી પાડી ધાવણ શોષવી દે છે. તેમજ [illegible] પ્રકોપથી પણ સ્તનના રોગ થઇ આવે છે. આવા [illegible] કોઇ પણ કારણ વચ્ચે શેક કરવો નહિ, [illegible] —

[illegible] ભાગ [illegible]

[illegible] તે

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

એલચી, કાથો, ખારેક એ સર્વને ઝીણી વસ્ત્રગાળી કરી ઘી-ના ઘીમાં ખરલ કરીને તૈયાર કરેલો મલમ ચોપડવો.

કેટલીક વખત ધાવણું બાળક મૂકી દેવાથી ધાવણનું ભરાવ થાય છે, અથવા બાળક મરી જવાથી ધાવણની ગાંઠ ચોટ્ટી થતાં તાણ થાય છે. અને જો ધાવણનો નીકાલ ન કરવામાં આવે તો એકઠું થયેલું દૂધ જામી જઈને ગાંઠ બંધાય છે અને તેની પીડાથી તાવ ચડી આવે છે કે થાન ઉપર ફોડકાં ઉપસી આવે છે માટે આવે પ્રસંગે ધાવણનો નીકાલ કરી નાખવા ખાસ જરૂર છે તેથી:—

(૧) ગરમ પાણીની ધારથી સ્તનને ગરીને ખુબ ધોઈ નાંખવાં. એટલે સ્તનની નસો નરમ થઈ જશે પછી આસ્તે દાબીને ધાવણ કાઢી નાંખવું.

(૨) કોઈનાં બાળકને ધવરાવવું.

<u>સોજા:—</u>

સુવાવડમાં વિક્રિયાથી સોજા ચડી જાય તો તેમાં—

(૧) પીળી સાટોડીનાં મૂળ, રાસ્ના, સુંઠ, દેવદાર તથા સુકા મુળા એ દરેક બબ્બે તોલા, અરણીનો રસ ૪ શેર અને તલનું તેલ ૨૦ તોલા એ સર્વને ચુલે ચડાવી મંદાગ્નીથી ઉકાળતાં જ્યારે રસ બળી જઇ તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી તે તેલને શરીરે જે જગોએ સોજા હોય ત્યાં ચોપડવાથી અતિ ભયંકર સોજા પણ મટી જાય છે.

(૨) ધતુરાના રસમાં ગુગળ ભીંજવીને તેનો સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૩) વાવડીંગ, દાંતી મુળ, કડું, નસોતર, ચીત્રો, દેવદાર,

સુંઠ, પીપર, મરી, હરડે, બેડાં, આમળાં તથા સાટોડીનાં મૂળ એ દરેક અકેક તોલો અને હિરાકશી બે તોલા લઇ તેનું ચૂર્ણ અરધાથી એક તોલાની માત્રામાં ગરમ પાણી સાથે પીવાથી સઘળી જાતના સોજા પાંડુ, કમળો બરલ વગેરે દૂર થાય છે.

(૪) બીલીનાં પાનનો રસ ચાર તોલાની માત્રામાં પીવાથી ત્રીદોષના સોજા દૂર થાય છે. જો સોજો સ્ત્રીને પ્રથમ મુખપર ચડી નીચે ઉતરતા જાય અથવા ગુહ્યેન્દ્રી ઉપર પ્રથમ ચડી પછી બધે અંગે ફેલાય તેમજ શ્વાસ નબળાઇ તાવ વગેરે ઉપદ્રવ સાથે હોય તે સોજા અસાધ્ય ગણાય છે.

સોજા સાથે ઝાડાનો ઉપદ્રવ હોય તો

(૧) અરણીનો રસ આખે ડીલે ચોપડવો અને થોડોપાવો

(૨) અરડુસાનો રસ તોલો ૧ મધમાં પાવો.

(૩) દેવદાર, અતિવિષની કળી, પહાડમૂળ, વાવડીંગ, મોથ, મરી, કડછાલ એ દરેક અડધો-અડધો તોલો લઇ તેનો ક્વાથ (ઉકાળો) કરી પીવાથી સુવાવડીને અતિસાર (ઝાડા) ના વ્યાધિમાંથી સોજા ચઢી ગયા હોય તે. બન્ને દર્દમાં ફાયદો કરે છે.

વધી જવાના પરિણામે મગજ તથા શરીરનું સમતોલપણું ગુમાવી દે તે બનવાજોગ છે; માટે આવે પ્રસંગે પુરી સાવચેતીની જરૂર છે. આ દર્દમાં સુવાવડી માટે નીચેના ઉપાય કરવા જેવા છે.

(૧) દેવદાર, પીઠોવન, ઉપલેટ, પીપર, સુંઠ, કાયફળ, મોથ, કડીયાતું, કડુ, ધાણા, હીમજ, અજમોદ તથા ધમાસો એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ચાર તોલા ઔષધને ૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે બાર બાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં સિંધવ તથા શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ જરા નાંખીને સવાર સાંજ પાવું.

(૨) દશ શેર પાણીમાં સોનાની બંગડી કે નક્કર દાગીનો નાખી તેને ઉકાળતાં એક શેર પાણી રહે તે પાણી પીવા આપવું.

<u>મનની નબળાઈ—</u>

મનની નબળાઈ એજ સર્વ પાપોનું મૂળ હોય છે એમ વિદ્વાનો કહે છે. નબળું મન અવકાશ મળતાં અનેક પ્રકારના ઘોડા ઘડ્યા કરે છે, વિચિત્ર જાતના તરંગો અને ચિંતાઓ કરી નકામી હાયવોય કર્યા કરે છે. સ્ત્રી જાતિ, સ્વભાવથી જ અબળા ગણાય છે, કેમકે તેને અતિશય ચિંતાઓ અને વિકલ્પો કરવાની જે ટેવો છે તે ઘણું કરીને મનની આ નબળાઈનાં જ ફળરૂપ હશે. વિના કારણે જે અતિશય માનસિક ચિંતાઓ ભોગવ્યા કરે છે—તેને અનેક જાતના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. જે વાતની ફીકર કરવાની બીલકુલ જરૂર ન હોય એવી વાતોની પણ ફિકર કર્યા કરવાથી, કે જે વાત સત્તાની બહારની હોય, જેની સાથે બહુ સંબંધ ન હોય તેવી બાબતોને પણ મગજમાં ભરી રાખી ખાલી લોહીનું પાણી કરવાથી પરિણામે મગજ ઉપર ઘણી

ત્તનો નકામો બોજો પડે છે અને એ બોજો હૃદયને હાણી દે છે. “ લોકો શું કહેશે ? ” “ અમુક ભાઈ કે અમુક બહેનને શું લાગશે ? ” “ અમુકનું શું પરિણામ આવશે ? ” એવી એવી અનેક ફીકરો ખાલી મનોમંદિરમા ભૂતની માફક ધસી આવે છે. ડાક્ટરો કહે છે કે ફીકરના જંતુઓ ઘણું ખરૂં ક્ષયના જંતુઓ જેમ મળતા હોય છે. જંતુઓ કાળજું કોરી ખાય છે, ભૂખને મંદ બનાવી દે છે, લોહીને શોષી લે છે, બુદ્ધિને બુઠ્ઠી બનાવી દે છે, ઈંદ્રિયશક્તિને શિથિલ બનાવી દે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને ખેંચી લાવે છે. બહુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથું દુઃખે છે, જ્ઞાનતંતુઓને વધારે કામ કરવું પડતું હોવાથી ધીમે ધીમે તે નબળાં પડતાં જાય છે. તેમાંથી છેવટે હીસ્ટીરીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

હીસ્ટીરીયા (અપસ્માર)—

ઉપર પ્રમાણે મનની નબળાઈથી સ્ત્રી કે પુરુષ, નાનાં કે મોટાં સૌને વીર્ય વિકારથી તેમજ મગજના વ્યાધિમાં અશક્તિ વધી જવાથી કે અતિ ચિંતાથી ઘણું ભાગે હીસ્ટીરીયાનું દર્દ થાય છે. પરંતુ મોટા ભાગે સ્ત્રી વર્ગ યુવાવસ્થામાં [illegible]

[illegible]

હોય તેમ લાગે છે. આંખો બંધ થઇ જાય છે અને અંગોપાંગ ખેંચાય છે.

આ બંને દર્દ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા:—

(૧) દબાવતાં દુધ નીકળે તેવી અધકચરી લીંબોળી પાટીયામાં ભરી પાણીના ખાડા પાસે કચરાવાળી જગ્યામાં તે પાટીયાનું મ્હોં પેકબંધ કરી કપડાંથી બાંધી છ માસ દાટવો અને કંટાળો થોર ઉગેલો હોય ત્યાંજ તેના લુંબાંમાં ડગળી કાઢી અંદર મરી (તીખાં) પાશેર ભરી ડગળાં મારી છાણથી છાંદી પાટો બાંધી પછી છ માસ જવા દેવા. આ બંને પ્રયોગ ફાગણ માસમાં કરીને દીવાળી નજીકમાં તે પાટીયામાંથી લીંબોળી અને થોરમાંથી તીખાં કાઢી લેવાં પછી તે સુકવીને ખરલ કરી તમાકુ જેવું છીણું ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ વાઈ વાળાંને કે હીસ્ટીરીયાવાળાને એક વખતજ સુંઘાડવાથી વાઇ—હીસ્ટીરીયા વગેરે મટે છે.

(૨) આ રોગમાં વારેવારે ઉલ્ટી કરાવવાથી ઉંઘ આવી જાય છે. અને ફાયદો થાય છે ફક્ત ગર્ભવંતીને ઉલ્ટી ન કરાવવી.

(૩) બ્રાહ્મી, ઘોડાવજ, સિંધવ, શંખાવળી, છીણી (બેયણા) માલકાંકણાં, અંદ્રાવણાં, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ ગ્રેન; તથા સોનાનો વરખ, જવખાર અને વછનાગ એ દરેક અર્ધેક તલભાર એ સર્વનું ચુર્ણ કરી દશ વર્ષના જુના ઘીમાં ચટાડવું અને તે પાચન થયા પછી માત્ર સાણુચોખાની કાંજી આપવી.

(૪) ઉંદરકાનીની ભાજી કરી ખવરાવવી.

(૫) ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ એકથી ત્રણ અને લીંડીપીપર નં. ૨૧ તેઓનું ચૂર્ણ કરી દશ વર્ષના જૂનાં ઘીમાં સેવન કરવું આ પ્રયોગ સુવાવડી તથા ગર્ભવતી માટે કરવા જેવો નથી.

(૬) તાડનો રસ તોલા બે, મધ નાંખી પીવાથી સામાન્ય ઉન્માદ મટે છે.

(૭) મનશીલ, કબુતરની હુગાર અને રસાંજન, અગર દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ તેનું અંજન બનાવી દરરોજ આંખમ આંજવાથી પણ આ દરદો મટે છે.

(૮) નોળીયો, ઘુવડ, બીલાડી, ગીધ, વીંછી, સાપ, અને કાગડો એઓની ચાંચ અગર, રૂંઆં પાંખ વિષ્ટા એઓનો ધુમાડો દેવાથી પણ આ રોગ જાય છે.

(૯) ઘોડાવજ તોલો ૧ હરડાંબેડાં અને આંબળાં દરેક તોલા બબ્બે લઈ તેનું ચૂર્ણ દરરોજ ¼ તોલો મધ સાથે અગર ઘી સાથે અગર સાકર સાથે દેવું.

(૧૦) સિંધવ તોલો ૧ અને ત્રીફળાં તોલા ૩ (દરેક એકેક તોલો) મેળવી તેનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત તોલા ૦॥ પ્રમાણે ઘીમાં કાલવી ઉપર ગરમ પાણી પીવું અથવા તે ચૂર્ણ મધ કે ઘી સાકર સાથે ચાટીને ઉપર દુધ પીવુ. આ પ્રયોગ એક વરસ સેવવાથી ઉપરના રોગ મટે પણ તેમ કરતાં બંધાણ ન થઈ જવા માટે વચ્ચે થોડે થોડે આંતરે દિવસો ખાલી જવા દેવા.

(૧૧) પોટાસ બ્રોમાઈડ (Potas Bromide) ૩૦ ગ્રેન, [illegible] ([illegible] Ammon. Arom.) ૨૦ ટીપાં, [illegible] ૩૦ ટીપાં, [illegible] ૪૫ ટીપાં, ટીંચર [illegible] ૧૫ ટીપાં, [illegible] ગ્રેન, ટીંચર [illegible] ૩૦ ટીપાં, ટીંચર [illegible] ૩૦ ટીપાં, ટીંચર [illegible] (Tinct.

ગિંગર) ૪૫ ટીપાં, પીપરમીન્ટના ફુલનું પાણી પાંચ ટીપાં એ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરીને નવ ભાગ કરી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ ભાગ દેવા. (આ દવા ગર્ભવતીને આપવી નહિ)

(૧૨) બુદ્ધિવર્ધક ઔષધો આપવાં–જેવા કે–વજ, જ્યોતિષમતિ, બ્રાહ્મી, શંખાવળી, શતાવરી, ગોરખમુંડી, ભાંગરો, અપામાર્ગક્ષાર (અઘેડાનો ક્ષાર), વિદારીકંદ–ભાગરો, આંસોધ મોચરસ, અનાર (દાડમ), ઉટંગણના બીજ, શમી, કેવડો, ખેર અજમોદ, જવ, મગ, લસણ, બીલામાં, વાવડીંગ, સિન્ધવ, આમળાં, ગાયનું દુધ, તાજું માખણ, મધ, કુલીંજન, વંતાક (રીંગણા), નિમ્બ (લીંબડો), કદમ્બનું દાતણ, શંપો, અક્કલકરો, ગળો સત્વ, જુનું ઘી, દ્રાક્ષ, નાગરમોથ, શેરડી, વિષ્ણુકાંતા, શુદ્ધ સોમલ, મેથી, વંશલોચન, મોતી, કાંસાનું પાત્ર, સોનું. આ વસ્તુઓ હિસ્ટીરીયા મટાડવામાં ઉપયોગી છે.

(૧૩) પ્રતાપ લંકેશ્વર રસ વાલ એકથી બે, પંચવક્ર રસ વાલ એકથી બે અને મહા યોગરાજ ગુગળ ત્રીશ વર્ષની ઉમર સુધી બે વાલ અને પછી ચાર વાલ એ રીતે ત્રણે મેળવીને દેવાં.

પ્રતાપ લંકેશ્વર રસની બનાવટ—શુદ્ધ પારદ ૧ ભાગ, અભ્રખ ભસ્મ ૧ ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ૧ ભાગ, ચીત્રાનાં મૂળ ૩ ભાગ, લોહભસ્મ ૪ ભાગ, શંખભસ્મ આઠ ભાગ, અડાયાં છાણાંની રાખ સોળ ભાગ, શુદ્ધ વછનાગ ૧ ભાગ, ઉપર મુજબ એકઠાં કરી ભાંગરાના રસની ત્રણ ભાવના દેવી. તે પ્રતાપલંકેશ્વર રસ કહેવાય છે.

પંચવક્રરસની બનાવટ—શુદ્ધ પારો આઠ ભાગ, શોધેલાં ઝેર કોચલાં આઠ ભાગ, શોધેલો ગંધક આઠ ભાગ, ત્રીકટુ (સુંઠ,

[illegible] વાર) ખાય [illegible], ને હરેકને જુદું પાડી [illegible] [illegible] તેની [illegible] રસ કહે છે.

મહા યોગરાજ ગુગળની બનાવટ—સુંઠ, પીપર, ચવક, પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, શેકેલી હીંગ, અજમોદ, ધોળા સરસવ, [illegible] જીરૂં, [illegible], ઇંદ્રજવ, પાહાડમૂળ, વાવડીંગ, ગજપીપર, કડુ, અતિવિષની કળી, ભારંગમૂળ, વજ, મોરવેલ, એ દરેક [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

શદિ ઠવાથમાં, ભગંદર તથા નાડીવ્રણ રેાગેામાં ત્રીફળાના ઉકાળામાં-સાધારણ સંધિવા-સશકતપણું, શુક્રદોષ અને ઉપદંશવાળા વિકારમાં ઘીમાં ચાટી તે ઉપર તુલસીનાં પાનને ચા પીવો.

(૧૪) આકડાનાં તાજાં રવૈડાં અને તીખાં સમભાગે લઇ વાલવાલની ગેાળીએા વાળવી. હમેશાં પહેલે દિવસે ત્રણ બીજે દિવસે ચાર એમ અેકેક સાત દિવસ વધારવી. અને સાત દિવસ ઘટાડવી. દરમહિને એક પખવાડીયું દરદ મટતાં સુધી ઘીમાં આપવી. પથ્યમાં-ખટાશ તેલ કે મરચાંને હાથ પણ ન અડાડવેા. પેટમાં કે ગળામાં દાહ થાય તેા ઘી કે મધ ચટાડવું દરદ નરમ પડે તેમ રવૈડાનું વજન ઘટાડવું.

(૧૫) શેકેલી હીંગ તેાલેા ૧, વજનું ચૂરણ તેાલા ૨, કઠનું ચૂરણ તેાલા ૨, સંચળ તેાલા ૮, વાવડીંગ તેાલા ૧૬. એ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ૧ થી ૩૨ વાલ સુધી ઉના પાણીમાં દેવું આ ઓષધ હીસ્ટ્રીયા ઉપરાંત આફરેા, કેાલેરા, હૃદરેાગ, ગુલ્મ, કૃમી, ઉર્ધ્વવાયુ વગેરેમાં પણ ફાયદેા કરે છે.

(૧૬) કણેરનેા ઘનસાર અને અફીણ, આકડાના દુધ સાથે વાટી ઘઉં ભારની ગેાળીયેા કરવી. તે ગેાળી સવાર-સાંજ એકેક દેવી. આ ગેાળીથી હીસ્ટ્રીયા ઉપરાંત-તાવ, સળેખમ, ઝાડેા, મરડેા, રકતઆમ, ઉધરસ, દમ, શુળ, સંગ્રહણી, ક્ષય, સ્વેદ, મધુપ્રમેહ, પ્રદર, વાવેદના, ભૂતવા, ધનુર, આંચકી. વગેરે મટે છે.

(૧૭) પીળી કણેરના છાલ સુદ્વાન આટા લીલા લાકડાને લઇ કુચા કરી બશેર કુચામાં ચાર દરડાંની છાલ નાંખી દશ શેર પાણીમા ઉકાળી બશેર રહે ત્યારે શીશેા ભરી રાખી તેમાંથી હમેશા સવારમાં પાવલીભાર પાણી પાવાથી પ્રયેાગ સેાળમાં જણાવેલાં સર્વ દરદેા ઉપરાંત અર્શમાં પણ ફાયદેા કરે છે.

(૧૮)પહેરેલાં કપડાં તંગ હોય તો ભીનાં કરવાં. જો સાધ્ય
હોય તો બ્રાન્ડીડ્રામ ૪ એક ઔંસ પાણીમાં અગર દ્રાક્ષારસ ડ્રામ
૪ એક ઔંસ પાણીમાં દેવો અથવા સ્પીરીટ આમોનીયા આરોમે-
ટીક ડ્રામ ૧ અને પાણી એક ઔંસ દેવું. અગર હીંગ ચોખ્ખી
રસની વાલ ૧ ભુકો કરી ઘીમાં ગળાવવી. અગર કસ્તુરી સારી ૧
થી બે રતિ મધમાં દેવી, પીપરમેન્ટ ઓઈલ મધમાં કે પતાસા-
માં ત્રણ ચાર ટીપાં દેવું. દાંત જકડાઇ ગયા હોય તો ડુંગળીનો
એકાદ ગાંઠીયો કચરી તેમાં મધ નાંખી રસ પાઈ દેવો. અગર
એક વાલ બરાસકપુર દેવો. પેટ ઉપર રાઈનું પલાસ્ટર મારવું.
દરદી બેભાન હોય તો ડુંગળી છુંદી રસ સુંઘાડવો અગર કાર્બો-
નેટ ઓફ આમોનીયા સુંઘાડવો. તે હાજર ન હોય તો કળીચુનો
અને નવસાર પાણીમાં ઘસી સુંઘાડવો. સુંઠ કે ત્રીકટુનું
ચુરણ પેઢા ઉપર ઘસવું. તેમ છતાં સાધ્યમાં ન આવે તો ચપટી
ભરી ત્રીકટુનું ચુરણ ભુંગળીમાં ભરી ફુંક મારી નાકમાં ચડાવવું.
સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે–પાણી છાંટવું. આમ છતાં નિદ્રાની
સ્થિતિ કે ઘેનની સ્થિતિ ન મટે તો અમુક વખત તેમ રહેવા
દેવું ને રોગનો વેગ શમી ગયા પછી વારંવાર આવતા હુમલા
અટકાવવા–શરીર નબળું હોય તો લોહની તથા જસતની ભસ્મ,
તગરના ગંઠોડા અને એવી પૌષ્ટીક દવા આપવી શરૂ કરવી. પોષ-
ણ નબળું હોય તો સાથે પૌષ્ટીક ખોરાક આપવો. મન દીલગીર ન
પામે એવી ગોઠવણ રાખવી. દરદીને કચવાવા ન દેવો. તેનું મન
આવેગ, ઉદ્વેગ, અતિહર્ષ, શોક કે દુઃખમાં ન સપડાય તેવું
વર્તન રખાવવું. નાટકાદિ જોવાથી દૂર રખાવવું. રોવા કૂટવાથી
દૂર રખાવવું. હમેશાં વાલવાલ ચોખ્ખી હીંગ સવાર સાંજ થોડા
ઘીમાં ગળાવવી. જો ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો હીંગ અને એળી-
યાની સમભાગે વાલવાલની ગોળીયો સવાર સાંજ લેવાથી બે ઝા-

વરાવવી. જો રજોદર્શન ન થતું હોય તો હીરાકશી—હીરાબોળ અને એળીયો એની ગોળીયો સમભાગે લઇ વાલ વાલની ગોળીયો બનાવી અમુક વખત સવાર સાંજ લઇ રજોદર્શન બરાબર આવે એમ કરવું. પીડીતાર્તવ માટે તેના ઉપાય કરવા. કેટલીએક વખત ત્રણે ટાણાં ઘઉં ઘઉં ભાર અસલ કસ્તુરીનું સેવન કરાવવું. અગર મુશક કસ્તુરી જેને યુનાનીમાં જબાદકસ્તુરી અને ઇંગ્રેજીમાં કાસ્ટોરીમ કહે છે તે સવાર—સાંજ એકેક વાલ લેવરાવવી. ઉત્તેજક રોગને માટે બ્રોમાઇડ પોટાસ અને ટીંચર વેલેરીયન સારૂં છે.

(૧૯) બે ગોળી સંજીવનગુટીકા, પાંચ દાણા મરી, વાલ કપુર અને આદુનો રસ આપવાથી આ દરદ શાંત થાય છે.

(૨૦) હરતાળ, મનશીલ, ગંધક, પારો અબરખ એ સવ સમભાગે મારણ કરેલાં (શોધેલાં) લેવાં. પછી ગૌમુત્રમાં બે દિવસ ખરલ કરવાં. અને લોંદો થાય. તેથી બમણો ગંધક લેવો. તેમાંથી અરધો ગંધક મટોડીના એક વાસણની અંદર મૂકી. તેના ઉપર પેલો ઔષધનો લોંદો મૂકવો. બાદ તેના ઉપર બાકીનો ગંધક મૂકવો. એમને એક પહોર અગ્નિ આપી કાઢી લેવો. તેમાંથી દરરોજ રતિ એક એમ સાત દિવસ ઘી કે મધ સાથે આપવું. ખટાશ, તેલ, મરચું વાપરવાની સખ્ત મના કરવી.

(૨૧) કસ્તુરી, હરડે, નાગકેસર, બેડાં, શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, જાયફળ, એલચીદાણા અને લવિંગ એ દરેક સમભાગે લઇ પાણીમાં ખરલ કરી બબ્બે રતિ ભારની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી હીસ્ટીરીયામાં વધારણી સાથે, મૂર્છામાં આદુના રસ સાથે અને બીજા વાતરોગોમાં પણ યોગ્ય અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. આ ઔષધીને વાતકુલાંતકઃરસ કહે છે.

(૨૨) ઘોડાના મુતરમાં લુગડાનું કે રૂનું પુંભડું બોળીને હીસ્ટ્રીયાના દર્દીને સુંઘાડવું. તેથી દર્દી સાવધ થશે.

હેકડી મેઈ ભલી, હેકડો ભલેા સપૂત;
કાં ઝાઝાં કાંગોરીયાં, કાં ઝાઝાં કપૂત!

મતલબ કે—ઘણી ભેંસેા કરતાં એકજ પારેટી ભેંસ સારી અથવા સેા પુત્રેા કરતાં એક સપુત પુત્ર ઉત્તમ ગણાય છે. પણ ઝાઝાં માયકાંગલાં કે કપૂતેા નકામા છે. યાને **एकश्चंद्रस्तमो हंति, नच तारा गणैरपि.**

આ ઉપરથી સમજવાનું એછે કે ભાવી સંતતીને વીરત્વવાળી-ચારિત્રવાળી બનાવી માતૃપદ અને પત્નીપદની મહત્તા વધારવી હેાય તેા તે સઘળું ચારિત્રબળ વિના થવું અસંભવિત છે. માતા બનવાનેા લેાભ સંયમમાં રાખવેા જોઈએ. આહાર-વિહાર અને વિલાસ આદિ વ્યવહારેા ઉપર યથાશકિત અંકુશ મુકવેા જોઈએ. કેમકે ચારિત્ર્ય બળ ઉપર કુટુમ્બની દીવ્યતાના તેજને અને બળનેા ખરેા આધાર છે; એટલુંજ નહિ પણ સંયમી સ્ત્રી પુરૂષની સંતતી નિરેાગી અને કીર્તિવંત બને છે.

પૂર્વના સમર્થ પુરૂષેાની આજ્ઞા તેા એજ છે કે સ્ત્રી રજસ્વલા બન્યા પછી નાહીને ઘરમાં આવ્યા બાદ અઠવાડીયાની આસપાસ ફકત એકજ વખત પુરૂષે રજોદાન આપવાનું છે. તે છતાં જો આટલી સંયમવૃત્તિ સાચવી ન શકાય તેા છેવટ ગર્ભ ત્રણ માસનેા થાય ત્યારથી બાળક ધાવતું બંધ થાય કે છેવટ ફરી રજોદર્શન નિયમીત થાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીએ પુરૂષ સંસર્ગથી તદ્દન દુર રહેવું સલાહકારક છે.

<u>ગુન્હાની સજા</u>—

આટલું છતા જો ગર્ભકાળમા સંયમ જાળવવામાં ન આવે તેા—

૧ કસુવાવડ થઈ જવાનેા ભય રહે છે.

૨ બાળક રેાગી અને વિકારી થાય છે.

૩ ગર્ભદ્વારમાં સેાજા ચડી જઈ દુઃખ વેઠવું પડે છે.

વળી પ્રસવ પછી પણ ગર્ભસ્થાન ક્રમનું હોવાથી સંયમ ન સચવાય તો—

૧ ગર્ભસ્થાનમાં વરમ (સોજો) થાય છે અને તેમાંથી પાણી વહેવું શરૂ થઈ નબળાઇ આવે છે.

૨ કાચા ગર્ભાશયમાં ફરી ગર્ભ રહેવાથી તે ટકી શકતો નથી એટલે કસુવાવડ થાય છે.

૩ બાળક ધાવતું હોય દરમિયાનમાં ગર્ભ રહેવાથી ધાવનાર બાળકને પારધલો થઇ ગળવા માંડે છે, ને ગર્ભને પણ પુરૂં પોષણ મળતું નથી.

૪ એક સુવાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં બીજી સુવાવડ આવવાથી નબળાઈ વધે છે.

૫ ઉતાવળે ગર્ભ રહેવાથી તે પકવ થતો નથી. એટલે બાળક નબળું થાય છે.

આ સિવાય ઘણાં નાનાં મોટાં નુકશાનો છે. માટે સુવાવડી સ્ત્રીને જેમ બને તેમ લાંબા સમય સુધી સંયમ જાળવવો સારો છે.

માતાની ફરજ—

ઉચ્ચપદની અભિલાષા તો સૌ કોઈને હોય, પરંતુ એ પદની જવાબદારી અને જોખમદારીનો ખ્યાલ હોવો જોઇયે. માતૃપદ એ જગતમાં સૌથી મહાન પદ છે. તેની સાથે તેની જોખમદારી પણ મહાન છે. એ મહત્વની વાત યાદ રાખવાની છે. જો કે આ વાત કદાચ કંટાળા ભરી લાગશે, તો પણ સંતાનના કલ્યાણાર્થે માતાઓએ કંટાળાના કડવા ઘુંટડા પણ ગળે ઉતારી જવા જોઇએ.

ગૃહ એજ મનુષ્યોનું મુખ્ય વિદ્યાલય છે, માતા એ વિદ્યાલ-

ચની મુખ્ય શિક્ષિકા છે. માનવ–હૃદયના સઘળા ગુણો દોષોનાં બીજો આ જ વિદ્યાલયમાં રોપાય છે. એક વિદ્વાન છે કેઃ—એક સુશિક્ષિત માતા સો શિક્ષકો કરતાં પણ વધારે વસ્તુતઃ શાળામાં જે કાર્ય સો શિક્ષકોથી ન થઈ શકે તે એક ગૃહમાં માતા ઘણી સહેલાઈથી કરી શકે છે. ઇતિહા દ્રષ્ટિ કરવાથી જણાશે કે જગદ્વિખ્યાત મહાપુરૂષોની મ્હોટે ભાગે તેમની માતાઓના શિક્ષણ, ઉપદેશ અને જ આભારી હતી. તેમની સ્નેહમયી માતાઓએ જે તેમને સ્તનપાનની સાથે આત્મામાં ઉતારી દીધા હતા તેજ ગુણોના પ્રતાપે તેઓ જગતમાં અમર કીર્ત્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા

ખરેખર, માતાનું પદ બહુ જ ગૌરવવાળું છે. જે જાતિ માતૃપદની મહત્તા સમજી તેની સાર્થકતા કરવા કટિબદ્ધ થાય છે તે જાતિ અનેક ધીર–વીર–જ્ઞાની અને સચ્ચરિત્ર પુરૂષોનો જન્મ આપી સંસારને સ્વર્ગતુલ્ય બનાવી શકે છે. તેથી ઉલટું માતાના દોષને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અનિષ્ટ થતું હોય, પરિવારના દોષને લીધે સંતાનોનું જીવન જ્યાં કલંકિત થતું હોય અને સામાજીક દોષોને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અધઃપતન થતું હોય ત્યાં સંસાર નર્કનું સ્વરૂપ ધારણ કરે એમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. જેવી રીતે માતાના ગર્ભમાં સંતાનનું રક્ષણ થાય છે અને માતાના દૂધથી પોષણ થાય છે, તેવીજ રીતે માતાના દૃષ્ટાંતથી સંતાનનું ચારિત્ર પણ સંગઠિત થાય છે. માતા જ જગતની મુખ્ય શિક્ષિકા છે એમ જે કહેવાયું છે તેમાં લેશમાત્ર પણ અતિશયોક્તિ નથી.

એક દિવસે એક માતાએ પોતાના ધર્મગુરૂને પ્રશ્ન કર્યો કે—" ગુરૂદેવ ! મારે મારા આ પ્રિય બાળકને શિક્ષણ આપવાની શરૂઆત ક્યારે કરવી ? તે કૃપા કરીને મને જણાવો. "

ઉત્તરમાં ગુરૂએ સહેજ નિરાશા સાથે જણાવ્યું કે—" અહે ! જો અત્યાર સુધીમાં તમે તમારા પુત્રને શિક્ષણ આપવાનો કાંઇજ પ્રયત્ન ન કર્યો હોય તો મારે દીલગીરી સાથે કહેવું પડશે કે આ બાળકના આત અમુલ્ય ચાર વર્ષ તમે વ્યર્થ જ ગુમાવી દીધાં છે. એ દોષને માટે તમારે પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઇએ. બાળક જ્યારે પથારીમાં પડયું પડયું માતાના મુખ તરફ નીહાળી હસવાનું અને રમવાનું શરૂ કરે તેજ વખતે માતાએ આત સ્નેહ પૂર્વક શિક્ષણ આપવાનું કર્તવ્ય સંભાળી લેવું જોઇએ. શિક્ષણનો ખરેખરો સમય એજ છે.

બાળકનું શિક્ષણ—

શિક્ષણ પ્રણાલિકા મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે. એક દ્રષ્ટાંતવાળી અને બીજી ઉપદેશવાળી. આ બે પ્રણાલિઓમાં પ્રથમની પ્રણાલીકાજ વિશેષ ઉપકારી અને ઉપયોગી છે. મનુષ્ય માત્ર જન્મતાની સાથે એજ પ્રણાલીકાથી શિક્ષણ લેવાનો આરંભ કરે છે, ઘણીવાર જોયું હશે કે બાળકો સ્વાભાવિક રીતે આપણું અનુકરણ કરવા લાગી જાય છે. તેઓ આપણા વ્યવહારો જોઇ બનતાં સુધી તેજ પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકોનું મન જે દિશામાં વાળવા ધારીએ તે દિશામાં વળી શકે એવું કોમળ હોય છે, તેમના મનમાં જે નિશ્ચય ઠસી જાય છે તે કાળાંતરે પણ નાશ પામતો નથી.

પરિવારમાં રહીને બાળક, માતાના અનુકરણ ઉપરાંત પિતા તથા ભાઇ-બ્હેનોનું અનુકરણ કરવાને પણ લલચાય છે. પરંતુ માતાના વ્યવહાર અને દોષ ગુણની જેવી છાપ તેના અંતરાત્મા ઉપર પડે છે, તેવી છાપ અન્ય કોઇથી પડતી નથી. વિદ્વાનો તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે. એમ કહેવાય છે કે-એક કારખાનાનો માલીક પોતાના કારખાનામાં બાળક તથા બાળિકાઓને નોકરી ઉપર લગાડતાં પહેલાં તેમની

તૈયાર રહેવું એ પણ માતાઓના અનેક કર્ત્તવ્યોમાંનું એક કર્ત્તવ્ય છે.

કિપલિંગ નામનો વિદ્વાન કહે છે કે–" શું ? શા માટે ? ક્યારે ? કેવી રીતે ? ક્યાં ? અને કોણ ? એ નામના છ સન્મિત્રોની મદદથીજ હું કિંચિત્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ફત્તેહમંદ થઈ શક્યો છું [illegible] એ છે કે જાણવાની ઈચ્છા હોવી એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ [illegible] સાધનરૂપ છે, એટલા માટે બાળકોની જીજ્ઞાસા [illegible] ન જતાં સર્વદા જાગૃત અને વિકસિત બને [illegible] કરવાં જોઈએ.

[illegible] બાળકોને ધમકાવવાં એ પણ ખરાબ [illegible] બાળકોને આપણે પ્રેમથી– [illegible] જોઈએ [illegible] માફક [illegible] સવાલો [illegible]

[illegible]

ઉપર પણ થાય અને તેઓ પરસ્પર ઈર્ષા તથા દ્વેષભાવ ધારણ કરી કલેશ-કંકાસ કરવા લાગી જાય. માતાએ તો એકસરખી દૃષ્ટિથી પોતાનાં સઘળાં સંતાનો ઉપર વાત્સલ્યભાવની વૃષ્ટિ કરવી જોઈએ. ઘણીવાર પુત્રી કરતાં પુત્ર તરફ માતા કંઈક વિશેષ સ્નેહભાવ ધરાવતી હોય છે, પણ તે ઠીક ન ગણાય. આપણો બહારથી શુદ્ર જણાતો પક્ષપાત વખત જતાં આપણાં સંતાનોનું મહાન્ અનિષ્ટ કરે છે.

<u>મિથ્યા ભયનું ઝેર—</u>

બાળક જ્યારે રડવા લાગે છે અને કહ્યું માનતો નથી, ત્યારે અજ્ઞાન માતાઓ વાઘ-સિંહ કે ભૂત-પિશાચના ભયો દેખાડી તેને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ એવા ભયથી બાળકના શરીર-મન ઉપર કેવી ખરાબ અસર થાય તેનો તેને પુરો ખ્યાલ હોતો નથી. નિરર્થક ભયપ્રદર્શનથી બાળકનું મન સંકુચિત, નિર્બળ અને સાહસ રહિત બની જાય છે. પછી તો તે સહેજ અંધકારમાં જતાં કે મ્હોટો અવાજ સાંભળતાં પણ થરથરી ઉઠે છે. રાત્રે ઘણાં બાળકો પુરી નિદ્રા લઈ શકતાં નથી અને ભયંકર સ્વપ્ન જોઈ ત્રાસી ઉઠે છે. તેનું કારણ પણ પ્રાયઃ આ મિથ્યા ભયપ્રદર્શન જ હોય છે. આપણાં સંતાનોની તેમજ આપણી પોતાની વર્તમાન ભીરૂતાનું મૂળ પણ આજ છે, ભયથી બાળક રોતું છાનું રહી જાય એ વાત અલબત સત્ય છે; પરંતુ તેજ:વખતે ભયને લીધે તેનું હૃદય કેવું ત્રાસી ઉઠતું હશે તેનો આપણે આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી જ ખ્યાલ કરી લેવો જોઈએ. મિથ્યા ભય બતાવવો એ જેમ અનુચિત છે તેમ મિથ્યા આશાઓ આપી નિરંતર છેતરપીંડી ચાલુ રાખવી એ પણ સર્વથા અનુચિત છે, માતા જો ધારે તો આકાશમાંથી સૂર્ય અ-

થવા ચંદ્ર પણ ઉતારી શકે એવો બાળકના સરળ હૃદયમાં દૃઢ વિશ્વાસ હોય છે. માતા જે કંઇ કહેશે તે અવશ્ય ફળીભૂત થશે એમ તે શ્રદ્ધાથી માનતો હોય છે, પરંતુ વખત જતાં માતાએ આપેલી આશાઓ જ્યારે તેને બનાવટી અને મિથ્યા જણાવા લાગે ત્યારે તે માતાના શબ્દો ઉપર વિશ્વાસ મુકવાનું માંડી વાળે છે, એટલુંજ નહીં પણ સંસારમાં આવીજ બનાવટી–અસત્ય વાતોથી ચાલતું હશે એમ માની લેવાને પ્રેરાય છે. મિથ્યા આ-શાઓ અને લાલચો આપી બાળકને શાંત કે તુષ્ટ કરવાની પ્રથા સુશિક્ષિત માતાઓ પસંદ કરતી નથી. બાળકના દુરાગ્રહ પાસે પરાજીત થઇ અથવા કંટાળી જઇ તેની સ્વછંદતાને પોષતા પહેલાં પણ માતાઓએ પરિણામનો વિચાર કરવો જોઇએ.

બાળકોને માતાઓએ કેવી પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવું [illegible] પણ તેની ચર્ચા [illegible] ખાસ ગ્રંથો લખવા [illegible] તેમ આપણી પાસે [illegible] નાની પિપાસા [illegible] આપણી [illegible] જોઇએ. [illegible]



વરણ જ બાળકને નિયમિત અને નીતિપરાયણ થવાની અહોનિશ પ્રેરણા કર્યા કરે. સીધી રીતે ઉપદેશ આપવા કરતાં ગૃહના વાતાવરણની મનુષ્યના મન ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. આપણે જો જ્ઞાનની રૂચીવાળાં હોઇએ, આપણે જો સત્ય અને નીતિના વિષયમાં દૃઢ હોઈએ તો આપણાં બાળકો પણ જ્ઞાનરૂચીવાળાં અને સત્યનિષ્ઠ બને એમાં કાંઇ જ આશ્ચર્ય નથી. આપણે સંસારના પામર–ક્ષુદ્ર જીવો જેવું જીવન ગાળવું, અને આપણા બાળકોને પરમ વિદ્વાન તથા ધાર્મિક બનાવવાની આશા રાખવી એ તો હાથે કરીને નિરાશાને આમંત્રણ આપવા જેવું છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે મનુષ્ય તૈયાર કરતાં પહેલાં આપણે પોતે મનુષ્ય બનવું જોઇએ. અર્થાત્ આપણા આચારો વ્યવહારો અને સંયોગો જો પશુ જીવનને મળતા હોય તો પછી આપણે ત્યાં દેવાંશી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય એવી આશા જ કેમ રાખી શકીએ ? શિક્ષણ કરતાં ચારિત્ર અનંતગણું વધારે મૂલ્યવાન છે. શિક્ષણ તો હજીએ શાળામાં મળી શકે, પરંતુ ચારિત્ર પ્રાપ્ત કરવાનું સ્થાન તો ગૃહ શિવાય અન્ય નજ હોઇ શકે. આજે આપણામાં એવી ફરીયાદો થાય છે કે બાળકોને પુરતું ધર્મ અને ચારિત્રનું શિક્ષણ મળતું નથી, તેથી બાળકોનાં જીવન સુધરતાં નથી. આપણે શાળાના શિક્ષકો પાસેથી ચારિત્રની કે ધર્મસંસ્કારોની આશા ન રાખી શકીએ. શિક્ષક ઉપર અલબત્ત ચારિત્ર વિષયક જવાબદારી રહેલી છે, પરંતુ તે સુયોગ્ય માતાઓના અભાવે જ તેમને વ્હોરી લેવી પડી છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી. ખરૂં કહીયે તો બાળકના ચારિત્ર અને શિક્ષણની ઘણીખરી જવાબદારી માતાઓ ઉપર જ છે.

<u>બાળ ઉછેર—</u>

ઉપર પ્રમાણે બાળકને ઉછેરવામાં માતાની કાળજીની જરૂર

છે. આપણા દેશમાં બાળકની પ્રાપ્તિ માટે જેટલી હોંશ હોય છે તેટલી તેને કેમ જન્માવવાં અને કેમ ઉછેરવાં તે જાણવાની દરકાર ન રહેવાથી જન્મતાં બાળકોમાંથી અરધો અરધ ભાગ તો જન્મીને તુર્ત કે જન્મ પછીના એક વર્ષમાં કમોતે મરે છે. અને મુંબઈમાં તો ત્યાંના હેલ્થ ઓફીસરના જણાવવા પ્રમાણે અને ૧૯૨૧ માં દર હજારે ૬૬૬ બાળમરણ નોંધાયાં હતાં. આવા મરણમાં ખરેખર દર્દથી મરવાના કેસ ઓછાજ હતા, જ્યારે મોટો ભાગ મા–બાપોની અજ્ઞાનતાથી કમોતે મુઓ હતો.

જરા જાનવર તરફ નજર કરશું તો પશુઓ તેની કુદરતી રહેઠાણમાં બાળકને ખોરાક લેતું તથા હરતું ફરતું થતાં સુધી જીવની પેઠે સાચવવામાં નિયમસર વર્તે છે. પક્ષીઓ પોતાના માળામાં કલાકોના કલાકો પડી રહીને ઇંડાંનું રક્ષણ કરવામાં, અને તેને પોષણ આપી ઉડતાં કરવામાં એક સરખા ધોરણ-નિયમને વળગી રહે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતિ બાળકને ઉછેરવાના નિયમોથી અજ્ઞાન રહે તે કેટલું શરમ ભરેલું કહેવાય ?

ઇંગ્લાંડમાં ગઈ સદીમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ દરહજારે ૧૫૬ નું આવતું હતું. આ ભયંકર મરણના આંકડા તરફ ત્યાંના આરોગ્યખાતાનું ધ્યાન ખેંચાયું. એટલે તુર્ત તેના કારણોની શોધ થઈ, તથા બાળકના પ્રસવ માટે ખાસ સુવાવડખાનાંઓ બંધાયાં, એટલું જ નહિ પણ બાળકને ઉછેરવામાં જરૂરી શિક્ષણનો પ્રચાર વધારવામાં આવ્યો. જેનાં પરીણામે મરણ પ્રમાણ ઘટતું રહી સને ૧૯૨૨ માં હજારે ૮૦ બાળ મરણ થયાં હતાં જ્યારે હીંદમાં તેજ વર્ષે હજારે બસો બાળમરણની એવરેજ આવી હતી.

આ રીતે દયાળુ હિંદમાં પોતાના ફરજંદોનેજ અજ્ઞાનતાએ

કમોતે મરતાં રહે તે આપણા માટે નીચું જોવા જેવું દૃષ્ટાંત છે. અત્યારે જગત્ આગળ વધીને જાનવરોની ઓલાદ કેમ સુધારવી ? વનસ્પતીનો વિસ્તાર કેમ વધારવો ? તે તથા ફુલોમાં સુગંધી બહેકાવવા અને આંબાને બારે માસ કેરીયો લાવવા જેવા અનેક પ્રયોગો કરી રહ્યું છે ત્યારે આપણે પોતાની પ્રજાને તંદુરસ્ત રીતે ઉછેરવા પુરતું શિક્ષણ તો અવશ્ય મેળવવું જ જોઇયે.

પ્રસવ પછીની બાળ સંભાળ—

બાળકનો જન્મ થયો એટલે તે ઉછરીને મોટું થઈ ગયું તેમ માની લેવાનું નથી. પરંતુ તે જગતની હવા લેવી શરૂ કરે તે વખતથી બાળકને સંભાળવાની ફિકર બેવડી વધે છે. કેમકે ગર્ભ [illegible] તો બાળક ગર્ભાશયના [illegible]માં કુદરતી [illegible] રક્ષણ [illegible] હતું, પરંતુ હવે કેવળ માતા અને [illegible] ખુબ [illegible] રક્ષણ [illegible] છે

[illegible] થી વધવા માંડે એવું [illegible] અને રાત્રે વધ્યા જ [illegible] નરમી જેવી [illegible] માં રાખી [illegible] ઉછે- [illegible] નીવડે છે. [illegible]

[illegible] —

[illegible] કાઢીને રહાવવા [illegible] માંથી તથા [illegible] હોય [illegible] પરંતુ [illegible] પ્રા-

અધિક સ્વચ્છતા પછી પ્રસુતિને પાટાપીંડીનું કામ પુરૂં થાય કે તુર્ત પહેલું કામ બાળકની શરીરશુદ્ધિ કરવાનું છે. કેમકે પ્રસવ થયેલું બાળક લાંબા વખતથી લોહી માંસના માળામાં રહેલું હોય છે એટલે તેના શરીર ઉપર ચોટેલી ચિકાશ અને અશુચિ સાફ કરવામાં ઢીલ થાય તો તન્દુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. માટે પહેલી તકે બાળકને હવા ન લાગે તેવા સ્થાને સુયાણીયે બે પગ ઉપર ઉંધું સુવાડી રાખીને બાળકના શરીર ઉપરથી ચીકાશ કાઢવા બાજરાનો લોટ પાણીમાં પલાળીને ચોપડવા પછી નવશેકા પાણીથી ખંખાળી લેવું, ને પછી તુર્ત હવા ન લાગે તેમ ડીલ સાફ કરી ગરમ રૂમાલમાં લપેટી લેવું.

આ પ્રમાણે બાળકની શરીરશુદ્ધિ હંમેશાં સાચવવી, તે તેની તંદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂરનું છે. કેમકે શરીરના આરોગ્યને ચામડીની શુદ્ધિ સાથે ગાઢો સંબંધ છે. ચામડી ઉપર પરસેવો-મેલ તથા ચીકાશ હંમેશાં ચઢે છે તે જો હમેશાં બરાબર સાફ ન કરવામાં આવેતો ચામડી ઉપરનાં છીદ્રો પુરાઇ જવાથી તબીયત બગડે છે. કેમકે શરીરમાં જેમ નીહાર માટે ઝાડો-પેશાબ વગેરે આવશ્યક છે તેમ ચામડી ઉપરના કરોડો છીદ્રો વાટે પણ શરીરના અવયવોમાં વહેલા લોહીમાંથી નિરૂપયોગી ગંદો પદાર્થ પરસેવા રૂપે બહાર નીકળ્યા કરે છે. તેથી લોહી શુદ્ધિ જળવાય છે અને સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. આવો પરસેવો મોટાં માણસને સરેરાશ લગભગ પાંચશેર જેટલો હમેશાં ચામડીનાં છીદ્રો દ્વારા નીકળતો રહે છે. જ્યારે બાળકને તેના પ્રમાણમાં ઓછો નીકળે તેમ માની લઇયે છતાં આ છીદ્રો સ્નાન શુદ્ધિથી ખુલ્લાં ન રાખવામાં આવે તો તે ગંદો પદાર્થ લોહીમાં કે ચામડીના પડમાં સુકાઇ-ભરાઇ રહેવાથી પરીણામે તેની ઝેરી જમાવટથી ચામડીના તથા કોઠાનાં નવાં નવાં દર્દો ઉત્પન્ન થવાને કારણ મળે છે.

અને તેવા હોજરીના દર્દથી અપચો વધી જતાં બાળક ધાવતું અટકે છે માટે શરીરશુદ્ધિની મહત્વતાનો ખ્યાલ રાખીને બાળકને હમેશાં ન્હવરાહવાને કાળજી રાખવી.

બાળકને સ્નાન કરાવવાનો સમય બપોરના ઠીક છે. કેમકે બાળકને ન્હવરાવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલી જ તેને [illegible] પણ જરૂર છે. માટે સવારસાંજની ઠંડી [illegible] સમયમાં બાળકને નવશેકા પાણીથી [illegible] બરાબર સાફ કરી પછી તેને [illegible]

[illegible] કેવળ શરીર ઉપર પાણી [illegible] વગેરે પોચા હાથે તેલ [illegible] ન્હવરાવવામાં કેટલાક સાબુ [illegible] સાબુ આવી [illegible] છે. માટે બનતાં [illegible] લોટ અને [illegible] ને જો સાબુ [illegible] બને તે પણ

ન્હવરાવાય છે. સુદે પહેલા ઉનાળામાં બાળકને તાપ ન લાગે માટે બપોરના શરીરે મુલતાની માટી (ભુતડો) સુખડ, ચંદનનો લેપ કરવો, ને તડકો નમ્યે ઉપર જણાવેલ કેસુડાના પાણીથી ન્હવરાવવું સારૂં છે.

ગળથુથી—

જન્મેલાં બાળકને પ્રથમ અંઘોળ કરાવવાનું જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે અંઘોળ કરાવ્યા પછી તેને ખોળામાં લઇ સ્વચ્છ રૂના પોલથી ગળથુથી દેવી. કેમકે ગર્ભમાં રહ્યા છતાં બાળકને માતાના સ્નાયુના સંબંધ :દ્વારા જે પોષણ મળ્યું હોય તેના એકઠા થયેલા મળ તેથી સાફ થઇ જાય, એટલું જ નહિ પણ બાળકની હોજરી જન્મતાં સાથેજ ધાવણ પચાવવા જેટલી રીઢી થયેલી હોતી નથી, અને પ્રસુતાનું ધાવણ પણ શરૂઆતમાં ખીરા પેઠે જાડું અને વાયુવાળું હોય છે તેથી શરૂઆતના ચાર–છ દિવસ બાળકને ગળથુથી જ ખોરાકનું કામ કરે છે. માટે બાળકને જ્યારે જ્યારે ભુખ લાગવાથી રૂએ ત્યારે પુંભડાથી ગળથુથી દેવી.

અમુક વૃદ્ધાની એક એવી સૂચના છે કે બાળકને જન્મ પછી પહેલવહેલું પરઓળીયાના પાનનો રસ કાઢી તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દેવાથી બાળક કદી ભરાઇ જતું નથી. આ ભલામણનો અત્યારે સર્વત્ર પ્રચાર નથી. પરંતુ જેના બાળકો ભરણીના દર્દથી અગણ્ય. હોય તેવી માતાના બાળકને જન્મ વખતે ઉપરનો પ્રયોગ કરવો સારો છે

ગળથુથીનાં બનાવટ જે આગળ પૃષ્ઠ ૧૦૪ મા આપેલી છે પ્રમાણે તૈયાર કરીને બાળકને દેવી. કેટલાક સ્થળે ગળથુથીમાં વા–ઉકાળી તે ઠરવા પછી તેમા મધ અને ઘી નાખી પાય છે, …તુ બાળકનુ પ્રથમ પીણુ પક્વ હોય તે વધારે [illegible]

ગોળ અને તે પણ બને તેટલો જુનો વાપરવો વધારે ઠીક લાગે છે. ગળથુથીમાં ઘી ભારે પડે છે. કારણ ઘી પચવામાં ભારે છે. મધ ઉનું કરવાથી વિષરૂપ થાય છે માટે ઉકાળતાં નાખવું નહીં.

આ પ્રયોગથી મળશુદ્ધિ થઇ બાળકનો કોઠો સાફ થઇ જશે, છતાં જો ચોવીશ કલાકમાં એક વખત પણ ઝાડો ન આવે તો ચણા જેટલો ગોળ લઇ તેને એરંડીયામાં કરમોડીને તેની ગોળી ટચલી આંગળીવતી બાળકની ગુદામાં મુકી દેવી કે જેથી તુર્ત ખુલાસો થઇ જશે.

આરામ—

બાળક ઉંઘ અને આરામ સ્વાભાવિક રીતે વધારે લે જ છે. કેમકે કુદરતે તેમના શરીર વિકાસ માટે તેને લગભગ ઉંઘવાની અગત્ય સ્વીકારી છે માટે બાળકને ગળથુથી દેવા પછી તુર્ત માતાના પડખામાં કપડામાં ઢબુરી દેવું. અને તેને ઘડી ઘડી ઉઠાડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો અને તેટલો આરામ-ઉંઘ લેવા દેવાં.

બાળકને શરૂઆતમાં માતાના પડખામાં જ સુવરાવવાની જરૂર છે કેમકે તેને અલગ સુવરાવવાથી બાળકના કુમળા શરીરને બીલાડી જેવાં નાનાં પ્રાણીઓ ઉપાડી જવાના દાખલા બને છે, કે તેના આંખ [illegible] ઉંદર જેવા પ્રાણી ચાંચ મારી જાય તેવો ભય રહે છે.

કેટલીક માતાઓ એટલી બધી [illegible] હોય છે કે બાળ[illegible] પડખે [illegible] પડખું ફેરવ[illegible] કચરી નાખવાનો ભય રહે છે. માટે [illegible] વખતે બાળકને માટે [illegible]

બાળકને પડખે સુવરાવ્યા પછી તે આડું કે ઉંધું પડી ન જાય તે પણ સંભાળવાનું છે કેમકે બાળકને ઉંધું પડવું બહુ

તેમ માની બેસે છે, ને ઘડી ઘડી ધવરાવવા લાગે છે. પરંતુ તે
તેમની ભૂલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય તોજ રૂએ એવું નથી. રડવું
તો દુઃખનું પણ હોય છે. તેથી બાળક રૂએ ત્યારે તે ભૂખથી રૂએ
છે કે કંઇ દુઃખથી રડે છે, તે જાણીને તે દુઃખ દુર કરવું જોઇએ.
કેમકે કેટલીક વખત પેટમાં ઉલટો ભરાવો થઇ જવાથી બાદીને
અંગે ચુંક આવવાથી બાળક રડવા માંડે છે, ત્યારે બાળકને
ધવરાવવા જતાં ભર્યામાં ભરતી જેવું થાય છે. સુદે ધવરાવવામાં
સામાન્ય અંતર રહે તે માટે બનતાં સુધી બાળક દશ વાસાનું
થાય ત્યારથી દીવસના બાર કલાકમાં તેને આઠ કરતાં વધારે
વખત ધવરાવવું નહિ. એટલે દિવસે દર દોઢ કલાકે બાળકને
ધવરાવવું ઠીક છે, જ્યારે રાત્રે બેથી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરા-
વવાની કાળજી રાખવી. અને જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય
તેમ તેમ તે વખતમાં લંબાણ ગાળો વધારતા રહી દિવસના
બે કલાકને આંતરે, તે પછી ત્રણ કલાકે અને રાત્રીના ચાર-પાંચ
કે છ કલાકને આંતરે ધવરાવવાનું રાખવું કે જેથી ધાવેલું
ધાવણ પચવાને અવકાશ રહે.

કેટલાક બાળકો સુસ્ત કે શાંત પ્રકૃતિનાં હોય છે તે મોટા
ભાગે નિદ્રામાં પડી રહેવાથી ને ધાવવાને ઉતાવળા બનાવી શકતા
[illegible]થી, આવે પ્રસંગે માતા જો બેદરકાર રહે તો બાળકનું મગજ
[illegible] જાય છે તેથી ઉપર જણાવેલા અંતરે બાળક ઉંઘે કે ન
[illegible] છતાં વખતસર ધવરાવવાને માતાએ ટેવ પાડવી જોઇએ.
જો માતા રોગી હોય તો તેનું ધાવણ બાળકને નુકશાન
[illegible]કે માટે આવું ખાસ કારણ [illegible] બાળકને [illegible]
[illegible] બેનસિબ રાખવું [illegible]
[illegible] ભમી હોય કે પરિશ્રમ લીધો [illegible]
[illegible] છે. [illegible]
[illegible]

વખતે માતાને દશમુળાદી ક્વાથ આપવો સારો છે. (કૃતિ માટે જુઓ પૃષ્ટ. ૧૯૪) અને જો એકદમ વધારે ધાવણ ભરાઇ જઇ સ્તન ફાટ ફાટ થતાં હોય તો કોઇ બીજા બાળકને ધવરાવવું કે જેથી પીડા હળવી થશે.

સ્તનપાન—

બાળકના જન્મ સમયથી ચાર–છ દિવસે બાળકનાં બળા બળ ઉપર ખ્યાલ રાખીને તથા ધાવણનો પ્રવાહ નિયમીત બંધાઇ જવાથી સ્તનપાન કરાવવું.

ધવરાવવાને શરૂ કરતાં પહેલાં માતાને ગરમ પાણીથી માથા બોળ નવરાવી ડીલ ઘસી સાફ કરવું. સ્તનની ચામડી સારી પેઠે ઘસીને સ્વચ્છ કરવી, પછી સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરી પૂર્વ દિશાયે બેસવું. અને ચિત્તને બરાબર શાંત રાખી નીચે શ્વાસે ઉત્તમ વિચારો કરતાં પ્રભુનું સ્મરણ કરી બાળકનું મેાં ઉત્તર દિશા તરફ આવે તેવી રીતે ખોળામાં લેવું.

બાળકને ધાવવા માટે સ્તનની ડીંટડી બાલકના મેાંમાં મુકવા પહેલાં માતાયે સ્તન દાબીને થોડું દૂધ કાઢી નાખવું કે જેથી તપી ગયેલું કે ખીરા જેવું જામેલું દૂધ નીકળી જશે. તે પછી સ્તનની ડીંટડી ઉપર ઘી કે માખણની આંગળી લગાડીને ડીંટડી બાળકના મેામાં આપવી.

ધવરાવતી વખતે માતાના ગુણ દોષની અસર બાળકને પહોંચે છે માટે આવે પ્રસંગે માતાયે આનંદી રહેવું અને ઉત્તમ વિચારો કરવા. ક્રોધ કે ચિંતાનો આવેશ રાખવો નહિ તેમ બ્રહ્મચર્ય સાચવવું.

કેટલીક માતાઓ બાળકને રોતું જોઇને તેને ચુપ રાખવા [illegible]



કેટલાંએક માબાપો દૂધને ઉકાળી કાચની શીશીમાં ભરીને તેને ચઢાવેલી રબરની ટીકડીથી બાળકને દૂધ પાય છે. આ રીતે દૂધ પાવાથી બાળક ધાવતું હોય તેવું દેખાય છે અને શીશીની શોભા સારી લાગે છે તે ખરૂં, પરંતુ શીશીવાટે દૂધ પાવા જતાં દરેક ક્ષણે બાળકને નુકશાન થવાની ઘણી ધાસ્તી રહે છે તે નીચેની હકીકતથી સમજાશે.

૧ શીશીમાં ભરેલું દૂધ બાળકને પીતાં પડી રહે તો તે થોડા વખતમાં ઝેર જેવું થઈ જાય છે. છતાં ઘણી માતાઓ લોભથી તેવાં દૂધનો ઉપયોગ કરે તો પરિણામ ખરાબ આવે છે.

૨ શીશી ખાલી કરીને તુર્ત ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવી જોઇયે. અને પછી ફરી વખત દૂધ ભરતાં તે પ્રમાણે જ ગરમ પાણીથી ખુબ સાફ કરી પછી જ દૂધ ભરવું જોઇયે. આ રીતે વારંવાર ધોવાના આળસના પરિણામે શીશાની અંદર આગલા દૂધનો ખુણે [illegible] ચોંટી [illegible] ચીકાશ નુકશાન કરે છે.

૩ તેમ [illegible] સાફ કરવા જતાં તુટી જાય છે અને [illegible] વાપરવાને જીવ ચાલતો નથી. [illegible] વપરાય છે. તેને [illegible] સાફ [illegible] નહિ, એટલે [illegible] અને તે બાળકના [illegible] ઉત્પન્ન [illegible] ફેરવાય તો પણ [illegible] નથી.

[illegible] અને આગળ પાછળનું [illegible] તે વાશી દૂધ [illegible] ઝાડા વગેરે રોગોને [illegible] જવાથી તેમાં ઝેરી

જંતુના વિકારો બળી જવાનો ભય છે, ભુલથી છાશ કે મીઠું કે તેવું કંઇ પડી જવાથી દૂધનો સ્વાદ અને ગુણ જતાં રહે છે. કેાકડાં બાઝી જાય છે, કે ખાટું દૂધ થઇ જાય છે. અને મોડીરાતે ધ્યાન બહાર કે લોભથી તેવું દૂધ પવાતાં સહન કરવું પડે છે.

સૌથી બહેતરતો એજ છે કે બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ આપવા જરૂર પડે તો ઘરે રાખેલી બકરીનું તાજે તાજું શેડકડું દૂધ વગર ઉકાળ્યે દેાહીને તુર્ત સ્વચ્છ વાસણમાં ગળી લઈને બાળકને રૂના પુંભડાંથી ટેાવું કે નાની ચમચીથી પાવું.

<u>ધાવણ વૃદ્ધિના ઉપાય.</u>—

જે માતાને ધાવણની છૂટ ન હેાય તેવા જ કારણથી દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડતો હેાય તો ધાવણનો પ્રવાહ વધે તે માટે નીચેના ઉપચારો કરવા ઠીક છે.

(૧) એરંડાનાં ચાર પાંચ પાન પાણીમાં બાફી તે સારી રીતે વરાળીયાં થાય એટલે તે ગરમ પાણીથી બન્ને સ્તનને અ- રધા કલાક સુધી આરવાં અને તે પછી તેના ઉપર પાણીમાં રહેલાં વરાળીયાં પાન બાંધી દેવાં. આ પ્રમાણે ચાર પાંચ દિવસ કરવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારી રીતે છુટશે.

(૨) ચારોળી સવારમાં નરણે કેાઠે ભાવે તેટલી ખુબ ચા- વીને ખાવી.

(૩) વીદારીકંદ તોલો અરધાથી એક લઈ દૂધમાં મેળવી સાકર નાખી પીવું.

(૪) સુવાવડને એકમાસ થયા છતાં દૂધ ન વધે તો બાટી અને મેાળી છાશના સેવનથી પણ ધાવણ વધે છે. આ પ્રયેાગ કાચી સુવાવડે કરવા જેવો નથી.

(૫) કેાળાના તથા શતાવરીનાં મૂળ. દરેક તોલો પા

ભાર દૂધ તોલા દશ અને એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારો છુટે છે.

૯ ધાવણની વૃદ્ધિ માટે હવા અને કસરત એ એક જાતની ઔષધી છે. આવી કસરત સામાન્યવર્ગ તો ઘરે બેઠાં કર્યાજ કરે છે. દળવું, ખાંડવું, પાણી ભરવું, કુવામાંથી પાણી ખેંચવું, છાશ વલોવવી, એ બધી કસરત જ છે. અને દેવદર્શને જતાં આવતાં ખુલ્લી હવાનો લાભ લ્યે તો ફરવાનો અર્થ સરે છે. પરંતુ જેને એકદમ [illegible] ઉભરાઈ જતી હોય, જેનાથી કંઈ કામ કરતાં [illegible]. [illegible] તેવી સ્ત્રીઓ ગમે તે રીતે અંગ કસરત કરે અને [illegible] કરે તોજ શરીરમાં કૌવત આવે એટલે લોહી [illegible] થાય ને ધાવણ છુટી શકે.

ધાવણને હિતકર ખોરાક અને સંભાળ.

૧ ધાવણ [illegible] માટે માતાએ ખોરાક સાદો (હલકો [illegible] પદાર્થ ખાવાથી [illegible] ધાવણ માટે [illegible] ખોરાક [illegible]

[illegible] રાખવી [illegible] આવી [illegible]

[illegible]

[illegible]

૫ બચ્ચાંને ધવરાવવા પહેલાં અને ધાવી રહે તે પછી દરેક વખત ડીંટડી સાફ કરતાં રહેવું.

ધાવણની ઉલટી—

બાળકના પેટમાં ધાવણ ન ટકતાં ઉલટી થઈ જતી હોય તો કળી ચુનો તોલો એક લઈને એક શેર પાણીમાં પલાળવો, ને તેને પડયો રહેવા દેવાથી માથે પાણી આછરી આવે તે આશ તેટલાજ દુધમાં મેળવીને પાવી.

બાળક ન ધાવતું હોય તો—

બાળકની જીભ આવી જવાથી કે જીભ ઉપર ચીકાશ વધી જવાથી બાળક ધાવવા જતાં તેની સુંવાળી ચામડીને દુઃખ થાય છે, એટલે તે ધાવી શકતું નથી. માટે આવે પ્રસંગે—

સીંધાલુણ, હરડે દળ તથા આમળાં સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ ચોખ્ખા મધમાં કે ઘીમાં કાલવીને ચાટણ કરવું. આ ચાટણ આંગળી ઉપર લઈને બાળકની જીભ ઉપર મુકવાથી જીભ ચોખી થઈ જવાથી બાળક ધાવશે.

બાળકનાં દર્દોની ચિકિત્સા—

બાળક જ્યારે બોલી ન શકતું હોય ત્યારે તેને શું દર્દ થયું છે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ પડે છે માટે દર્દનો ખ્યાલ આવી શકે તે માટે બાળકના જુદાં જુદાં દર્દોમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો તારવીને આર્ય ઋષિયોયે એવું સ્ફુટ કરેલ છે કે—

૧ બાળક આંખો બંધ કરે તો એમ સમજવું કે તેના માથામાં દર્દ છે.

૨ બાળક ધાવતાં સ્તન જોરથી ચાવે દબાવે, પીઠ (વાંસો) મરડયા કરે, પેટમાં અવાજ થાય, ઝાડો કબજ થાય કે [illegible]

ઉપરનાં ચિન્હો ઉપરથી કે પછી નાડી અથવા દૃષ્ટિ પરીક્ષાથી બાળકનું દર્દ જાણીને તેના ઉપાય તાકીદે કરવા.

<u>બાળકનો રોગ ને માતાને દવા—</u>

મતલબ કે બાળકને બનતાં સુધી જન્મથી દવા ગીતું કરવું તે સારૂં નથી. કેમકે જ્યારે તેના અવયવોના વિકાસને કુદરતની સંપૂર્ણ કૃપાનો અવકાશ હોય છે ત્યારે તેને દવાને આધિન બનાવી બે સ્વાદ કડવાં પીણાં બળાત્કારે પાવાથી બાળક ગભરાઈ જાય છે, કે કોઈ વખત મુંગળાઇ જાય છે. માટે બનતાં સુધી બાળકની માંદગીમાં તેને અનુકુળ દવા માતાને આપવી કે જેથી ધાવણ દ્વારા તેની અસર બાળકને થશે.

કેટલીક વખત માતાના ધાવણ વિકારથી બાળક માંદુ પડે છે. માટે દર્દનું કારણ જાણીને ધાવણનો વિકાર મટે તેવી દવા માતાને આપવી તથા તેને હળવો ખોરાક દેવો.

આ ઉપરાંત બાળકની સ્વતંત્ર માંદગીમાં પણ માતાએ ખોરાક લેવામાં બહુ કાળજી રાખવી, કેમકે માતાનું ધાવણ એ બાળકનો ખોરાક હોય છે, તેથી ભારે ધાવણથી બાળકને નુકશાન પહોંચે છે. આવે વખતે માતાને પણ દવા આપવામાં આવે તો તે દર્દને હઠાવવામાં એવડી અસર કરે છે.

<u>દવાનું પ્રમાણ—</u>

આટલું છતાં કદાચ બાળકને દવા આપવાની જરૂર પડે તો તદ્દન સાદી અને પ્રમાણસર જ દવા આપવી. ચાલે ત્યાં સુધી એરંડીયાની આંગળી કે મધની આંગળી જેવા સાદા ઉપચારથી પતતું હોય તો વધારે આગળ જવું નહિ. અને જો વનસ્પતિની દવા આપવી પડે તો એક મહીનાના બાળકને ટંકે એક રતીથી વધારે વજનનું પ્રમાણ આપવું નહિ. એટલું જ

મધ તથા ઘીમાં કાલવી ચટાડવાથી બાળકને તૃપ્તિ રહી આરોગ્ય અને શક્તિ ખીલે છે.

(૫) ઉપલેટ તથા બાળોવજ બબે આનીભાર લઈ તેમાં સોનાના વરખનું એક પાનું મીક્ષ કરી તેનાં દશ પડીકાં કરવાં આ એકેક પડી સવારમાં એકજ વખત મધ તથા ઘીમાં કાલવી બાળકને ચટાડવાથી બુદ્ધિ તથા શક્તિ વધે છે. આ પ્રયોગ એક વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાથી બાળકના શરીરનું બંધારણ મજબુત થાય છે.

(૬) કોડલીવર ઓઇલ નામની દવા આવે છે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દુધ સાથે પાવાથી અને ન પચે તો છાતીયે ચોળવાથી કાન્તિનાં દર્દો મટે છે

કૃમી—

જ્વર મટે છે. જંતુ વિકાર થતો નથી, વાવડીંગનો ઉકાળો કરીને મધમાં આપવાથી પણ તેવો જ ફાયદો થાય છે.

તાવ—

બાળકને તાવ કે તેની સાથે હાંફ, ઉટ્ટી, ઉધરસ, ઝાડા, શ્વાસ વગેરે થઈ આવે છે. ત્યારે જેમ મોટા માણસને તાવની શરૂઆતમાં લંઘન કરાવવામાં આવે છે તેમ બાળકને ધાવવાનું બંધ કરાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ તેની માતાને હલકું ભોજન આપવું. અને બાળકને નીચેની દવા આપવી.

(૧) મોથ, હરડે, લીંબડાનાં પાનની ટીસી, કડવાં પરવર અને જેઠી મધ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનો ક્વાથ કરી જરા ઉનો હોય ત્યાં પાવો. એથી સઘળી જાતના તાવ તથા તે સાથેના ઉપદ્રવો મટે છે. આ ક્વાથને ભદ્રમુસ્તાદિ ક્વાથ કહે છે.

(૨) અતિ વિષની કળીનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૩) બાળકને તાવ સાથે હાંફ ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા વગેરે ઉપદ્રવ હોય તો લીંડીપીપર, મોથ, અતિવિષની કળી, કાકડાશીંગી તથા મરોડ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એકરતિથી ત્રણરતિ વયના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે ચટાડવું.

(૪) તાવ સાથે ઝાડા (અતિસાર) હોય તો ધાવડીનાં ફુલ, બીલીનો ગર્ભ, ધાણા, લોદર, ઈંદ્રજવ તથા સુગંધીવાળો સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

ઉધરસ—

(ખાસી) બાળકને ઉધરસ થઈ હોય તો (૧) મોથ, અતિવીષની કળી, અરડુસાના પાન, કાકડાશીંગી તથા લીંડીપીપર

મધ તથા ઘીમાં કાલવી ચટાડવાથી બાળકને તૃપ્તિ રહી આરોગ્ય અને શક્તિ મળે છે.

(૫) કેલ્કેર તથા બાયોકેમ બન્ને આની ભાર લઈ તેમાં એરારૂટ ચરબીનું એક પાનું મીશ્ર કરી તેનાં દશ પડીકાં કરવાં ને. એકેક પડી સવારમાં એકજ વખત મધ તથા ઘીમાં કાલવી બાળકને ચટાડવાથી બુદ્ધિ તથા શક્તિ વધે છે. આ પ્રયોગ એક વર્ષ સુધી ચાલુ રાખવાથી બાળકના શરીરનું બંધારણ મજબુત થાય છે.

(૬) કેડલીવર ઓઇલ નામની દવા આવે છે તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દુધ સાથે આપવા અને જ પથ્ય તો છાતીએ ચોળવાથી શક્તિનો વધારો થાય છે

દુમી—

ગવાથી; કે માતાને ઝાડા, તાવ, કફ વગેરે શરદીજન્ય ખોરાક લેવાથી; કે હવા પલટાથી શરદીનું જોર વધી જવાથી તેનું ધાવણ બાળકને પચી શકતું નથી. ને તેમાંથી તાવ આવી કફ કોપે છે. [illegible] બાળક [illegible] જતું સમજવું.

શિશુ બાળકનું હાર્ટ (હૃદય) નાજુક હોવાથી તેમાં કફની ઉત્પત્તિ થતાં જ જો તે ગોસ્થી દેવામાં ન આવે તો બાળકને ઓખારો ખાઇ બડખો કાઢતાં આવડતું ન હોવાથી તે કફ ફેફસામાં જામી જાય છે.

આ દર્દમાં કફ જેમ જેમ જામતો જાય છે તેમ તેમ બાળકની છાતી જકડાઇ જાય છે, પડખાં અને પાંસળી સોવાતી હોય તેમ ઉંચી નીચી થાય છે, પેટમાં દબદબો થવાથી પેટ ફુલે છે ને તે પણ ઉંચુ નીચું થાય છે; આંખોમાં પીકાશ આવી જઇ તે ઘણે ભાગે બંધ રહે છે, નાકના નસકોરાં ફુલ્યા કરે છે, છાતી ઉછળવા માંડે છે અને છેવટ કફનું જોર છેક વધી જવાથી ગળામાં તાંત બોલે છે.

કફ ગળામાં બોલવા માંડે છે. પછી તે ગર્જવા માંડે ત્યારે તેને ' કફ ફાટી નીકળ્યો ' કહેવાય છે. આ ચિન્હ બહુ ભારે પડતું છે. તેને માટે કહેવાય છે કેઃ—

> વાત ગયે જાય પીત્ત ઘર, પીત્ત ગયે કફ ધામ;
> કફ ગર્જે જબ કંઠમેં, ભજલે સીતારામ.

આ દર્દ ચેપી છે. એટલે ભરાઇ ગયેલા બાળકને કે તેની માતાને જો બીજું કોઈ બાળક કે તેની માતાનો સ્પર્શ થઈ જાય તો કફનાં જંતુ તેને તુર્ત અસર કરીને તે બાળક પણ ભરાય જાય છે. માટે ભરાઇ ગયેલાં બાળક અને તેની માતાથી બીજાં બાળકોને કે તેની માતાને દૂર રાખવાં.

આ દર્દ બાળક માટે વધારે ભયભરેલું છે. કેમકે કફનું જોર

એ નાનાં મોટાં સર્વને માટે પ્રાણહર છે. તેથી બાળકને કફનો પ્રકોપ જણાતાં તુર્તજ કફ સાફ થઇ જાય તે માટે પૂરતી કાલજી રાખવા જરૂર છે. છતાં કફ જોર કરી દે, ને બાળક ભરાઇ જાય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા.

(૧) બાળકને તાલીસાદી ચૂર્ણ એકથી ચાર વાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ કે ધાવણમાં આપવું. આ ચૂર્ણની બનાવટ એવી છે કેઃ–પાંચ ભાગ વાંસ કપુર, ચાર ભાગ સુંઠ, અરધો ભાગ એલચી, ત્રણ ભાગ લીંડીપીપર એક ભાગ મરી (કાળાં તીખાં) બત્રીશ ભાગ સાકર, ત્રણ ભાગ તાલીસપત્ર અને અરધો ભાગ તજ લઇને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તે તાલીસાદી ચુર્ણ કહેવાય છે.

(૨) શોધેલો ટંકણ અને હળદરનું ચૂર્ણ સમભાગે લઇ એક વાલથી બે વાલ; મધ, ધાવણ કે દુધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત દેવું.

(૩) ગરણીનાં બી દશથી ત્રીશ દાણા શેકીને તેનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, પછી તેનાં મીંજ વાટી તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમાં સવાર સાંજ પાવું.

(૪) સંચળને શેકીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એકથી બે વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત ધાવણ સાથે કે નવશેકા પાણીમાં આપવું.

(૫) હરડે, ધોળો વજ અને સંચળ એ ત્રણેનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત એકથી બે વાલ નવશેકા પાણીમાં પાવું.

(૬) શોધેલો નવસાર અરધા વાલથી દોઢ વાલ સુધી વયના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત ગધેડીના દૂધમાં આપવો.

(૭) શીળાના કાંટાનો ધુમાડો દેવો.

(૮) ચામડું બાળીને તેનો ધુમાડો દેવો.

(૯) ડુંગળીના રસનો આખે શરીરે ખરડ કરવો.

(૧૦) કેસર દુધમાં ઘોળી વીશે આંગળીના નખ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) શીલાજીતને પાણીમાં વાટી ગરમ કરી છાતીયે ચોપડવો અને તેના એક બે ટીપાં બાળકને પાઈ દેવાં.

(૧૨) કોડીયામાં ઘીનો દીવો કરી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકીને તેના તપારે નાગરવેલનું પાન ઉનું કરી બાળકની છાતી શેકવી.

(૧૩) આનંદ ભૈરવ રસ ગુટીકા ઉમરના પ્રમાણમાં અરધી કે આખી લઈને તેમાં એલચીનાં બી (કાળા દાણા) ત્રણ ઉમેરી પાણીમાં વાટી સવાર સાંજ પાવી. તેથી તાવ, ભરાણી, કફ અને શ્વાસ મટે છે.

આનંદ ભૈરવ રસની બનાવટ એવી છે કે—શુદ્ધ વછનાગ, શુદ્ધ હીંગળો, શુદ્ધ ટંકણ, સુંઠ, મરી, પીપર એ દરેક સમભાગે મીશ્રણ કરી આદુના રસમાં મગ જેવડી ગોળી કરવી.

આનંદ ભૈરવ રસની બે ત્રણ બનાવટ છે. અને તે દરેકમાં બહુ અનુભવ પૂર્વક તૈયાર કરી શકાય છે. માટે ખાત્રીવાળી તૈયાર ગોળી મળે તો તે લઈ લેવી ઠીક છે.

(૧૪) બાળકને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં અને શરદી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.

(૧૫) વાઈન ઈપીકાનાં ટીપાં પાંચથી દશ વયના પ્રમાણમાં થોડા નવશેકાપાણી અને મધમાં મેળવીને આપવાં. તેથી કફ પાતળો પડી ઉલટી વાટે નીકળી શકે છે.

(૧૬) સરસીયું તેલ, કાયાકુટીનું તેલ તથા ટરપીટન સરખે ભાગે લઇ તેને ખુબ હલાવીને એકરસ કરવા પછી છાતી અને પેટ ઉપર ખૂબ માલીસ કરવાથી પણ કફ નરમ અને પાતળો પડી જશે.

(૧૭) પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી નાકે ને મોંએ બાફ દેવી. તેથી કફ મોળો પડી, હાંફણ–ખોખડીયું મટે છે ને ગળાની વેદના કમી થાય છે.

(૧૮) પાણીમાં રાઈ વાટી તેનો આખે ડીલે પાતળો ખરડ કરવો.

(૧૯) મધરની હગાર વાલ એક તથા ગોળ વાલ ત્રણની ગોળી પાણીમાં ઘોળીને દિવસમાં બે વખત આપવી, અને એકલી હગાર પાણીમાં પલાળીને ડુંટીની આસપાસ ચોપડવી.

(૨૦) પીપળાની વડવાઇ તથા કેસર સમભાગે મીશ્રણ કરી અરધા વાલથી દોઢ વાલ દિવસમાં બે વખત પાવું.

(૨૧) હરડાં, બેડાં, આમળાં, કડું તથા જવખાર સમભાગે લઈ કડું શેકીલેવા પછી બધું એકત્ર કરી તેનું, ચૂર્ણ વાલ એકથી બે માના ધાવણમાં કે મધમાં ચટાડવું.

(૨૨) શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ અને શુદ્ધ પારો એક ભાગ લઇ તેની કજ્જલી કરી એક રતીથી એક વાલ સુધી ઉમરના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવી.

(૨૩) ક્યાલોમલ અરધી રતિથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમાં સાકરના ભુકા સાથે દિવસમાં એકજ વખત આપવો.

(૨૪) નસોતર, સુંઠ, સંચળ, કડુ (શેકેલું) તથા જવ-

ખાંડ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એક રતીથી બે વાલ ઉમરના પ્રમાણમાં મધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે આપવું.

સૂચના—બાળક બંધાઈ ગયું હોય તો તેની માતાએ તદ્દન હલકો ખોરાક લેવો તથા ઉપરની પીવાની દવાઓ તેનાથી ચાર ગણા વજનમાં પીવી. અને શરદીની ઋતુ હોય તો બાળકના ઘોડીયા કે પથારીની નજીક પાકેલા દેવતાની સગડી મુકીને હવા ગરમ રાખવી.

પેશાબનો બગાડ—

બાળક જ્યાં પેશાબ કરે ત્યાં ધોળી છારી જામી જાય તો અજીરણ થયું છે તેમ સમજીને નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) દૂધ–ધાવણનો ખોરાક ઘટાડી નાખવો.

(૨) સવારમાં નિયમીત થંડુ પાણી પાવું.

(૩) લવણ તેજાબનું એક ટીપું, કરીયાતાના પલાળેલા પાણીમાં નાખી પાવું.

(૪) ગંધકના તેજાબનું એક ટીપું કરીયાતાના પાણીમાં નાંખી પાવું.

પેશાબ લાલ આવે તો અપચા સાથે જીર્ણજ્વર શરૂ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) બાવળની છાલને છુંદી તેની પોટલી બાંધી પાણીમાં પલાળી રાખવી. તેને ચોવીશ કલાક મુકી રાખવા પછી તે પાણીમાં થોડી સાકર નાખીને દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવું.

(૨) હરડાં, બેહાં અને આંબળાને પલાળી તેનું પાણી ગ-ળીને ત્રણ વખત પાવું.

મુત્ર કચ્છ—

બાળકને જો પેશાબ બંધ થઇ ગયો હોય તો

(૧) કેસુડાં (ખાખરાનાં ફુલ) પાણીમાં બાફી પેડુ ઉપર બાંધવાં.

(૨) પીંપર, સુંઠ, મરી, સાકર તથા એલચી સમભાગે લેવાં અને તેથી બમણું સીંધાલુણ લઇ તે બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરીને એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું

(૩) એલચી, સુંઠ તથા સુરેાખાર સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

ઉલટી—

જ્યારે અપચો થઇ વાયુ ઉખળે ત્યારે જો ઉર્ધ્વવાયુ થઇ જાય તો ઉલટી (ભળવું) શરૂ થાય છે. અને અપાનવાયુ થાય તો ઝાડા થાય છે. ઘણું કરીને આવા વાયુના ઉછાળામાં કરીમનું જોર હોય તો ઉલટી થવાનો વધારે સંભવ છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, ચવ્યક, ચિત્રકમૂળ તથા સુંઠ સમભાગે લઇ, તેનું ચૂર્ણ એકથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમાં ઘી તથા મધમાં મેળવી ચટાડવું.

(૨) ઝાડો કબજ હોય તો ઝાડાનો ખુલાસો કરવો.

(૩) કરીમનો ઉછાળો હોય તો ઇંદ્રજવ અને વાવડીંગનું ચૂર્ણ એક વાલથી બે વાલ ધાવણમાં આપવું.

(૪) ચુનાની આશ તેટલા જ દૂધમાં મેળવીને પાવી. તેથી ઉલટીમાં બગડેલાં દૂધનાં કોકડાં વળીને નીકળતાં હશે તો ફાયદો થશે.

(૫) આંતરડામાં બગાડ જણાય તો કડુ શેકીને તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. તેથી હેડકી પણ બેસી જશે.

(૬) પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળકને ઉલટી બંધ ન થાય તો છાતી અને પેટની વચ્ચેના ખાડામાં (પીપડી ઉપર) રાયનું પ્લાસ્તર મૂકવું, ને તે બળવા લાગે તો ઉપાડી લઈને ત્યાં ઘી કે તેલની આંગળી ચોપડવી.

(૭) કરોળીયાનાં ધોળાં પડ ચાર પાંચ એકઠાં કરી તેને ચોળીને ગોળી જેવો દડો કરી નાંખવો. પછી દેવતામાં તપાવી કાઢેલી ઠીકરી ઉપર તેને મુકવાથી તે બળીને રાખ થઈ જશે. આ રાખની આંગળીને આંખમાં આંજવાથી ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. મોટી ઉમરના માણસો માટે પણ આ પ્રયોગ અકસીર ફાયદો કરે છે.

(૮) બ્રાંડીનાં ટીપાં બે ત્રણ અને કલોરીક ઈથરનું એક ટીપું એક ઔંસ ઠંડા પાણીસાથે દિવસમા ચાર વખત પાવું.

<u>ઝાડો, મરડો તથા અતિસાર—</u>

બાળકને ધાવણુ ભારે પડતું ધાવવામાં આવે કે બાકુતી દૂધ પાયા કરવાથી બાદી થઇ જાય છે, અને કોઇ વખત ઋતુના ફારફેરની અસરથી પાચનશકિત નબળી પડી જઇ પેટ કઠણ થઇ જાય છે, કમીનું જોર થાય છે અને ગોળા આવ્યા કરે છે. તથા બાળકની છીભ પીળી થઈ કાંટા કાંટા જેવી ખડબચડી થઇ જાય છે; ત્યારે તેને બદહજમી થયેલ છે તેમ સમજવું.

જો બાળક દોદા જેવા કે પાતળા પાણી જેવા ઝાડા ચરકયા કરે ને કોઈ વખત ઝાડો ભુંરકુ મ્હોંએ જવા લાગે તો અતિસાર કહેવાય છે. અને જો વારંવાર હાજતની ખજુસ થવા છતાં ઝાડો થોડોથોડો ઉતરે, કે ન ઉતરે, છતાં પરસ પડે; તો તેને આમનો ઝાડો

કહે છે તથા પેટમાં આંકળી આવીને આમ કે લોહી પડે તેને મરડો કહે છે ને જો એકલા લોહી પડે તો લોહીખંડ ઝાડો કહે છે.

આવે વખતે બાળકનો કોઠો સાફ કરવાની જરૂર પડે છે. પરંતુ બાળકને રેચ આપવો તે ઇષ્ટ નથી. માટે બનતાંસુધી તેની માતાને હસ્ત સાફ આવે તેવી સારક દવાઓ આપવી તથા એકદમ હલકો ખોરાક લેવા દેવો કે જેથી ધાવણ હળવું પડી જશે ને બાળકની બાદી મટી જશે. છતાં જો બાળકને ખુલાસો કરાવવાની જરૂર પડે તો નીચેના સાદા તથા સારક અને પાચક ઉપચારો કરવા.

(૧) બાળક એકાદ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની પુંઠે [illegible] ની આંગળી મુકો [illegible] પ્રયોગ [illegible] છતાં અકસીર છે. [illegible] બાળક માટે આર્ય વૈદકમાં [illegible] એનામાં [illegible]

[illegible] ને [illegible] ચાટવું.

[illegible] પાણીમાં પાવો.

(૪) [illegible] ઉપર એરડીયું ચોપ- [illegible]

(૫) સુવા [illegible] વજનના દૂધ [illegible] ફેલટી બંનેમાં [illegible]

[illegible]

(૬) [illegible] સમાન ભાગે લઇ તેને [illegible] પછી બન્નેનું ચૂર્ણ કરી [illegible] ત્રણ વખત પાણી સાથે [illegible] ઝાડો, મરડો તથા ફેલટી વગેરે [illegible] આ દવાથી [illegible] ઝાડા, મરડા તથા ફેલટી વગેરે [illegible] ચાધિમ [illegible]

(૭) સૂંઠ, [illegible] [illegible]

(૮) [illegible] તેને ખાંડીને બારીક [illegible] લઇ તેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરવું, તે પછી આ બન્ને ચૂર્ણને એકઠા કરી ખરલ કરી શીશી ભરી રાખવી, તેને [illegible] પાઉડર કહે છે. આ દવા [illegible] ઠંડા પાણીમાં આપવી ને ઝાડો બંધાઇને આવે એટલે બંધ કરવી.

આ પ્રયોગમાં [illegible] બદલે નીરોડીની ભસ્મ (ધાધાળ) વાપરવાથી વધારે સારી અસર કરે છે.

(૯) અફીણ, કેસર તથા જાયફળ સમભાગે લઇ તેની મધમા મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકથી બે ઉમરના પ્રમાણમાં દિવસમાં બે વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. આ દવા આમના ઝાડામાં આપવી સારી નથી.

(૧૦) બીલીનો ગર્ભ તથા હરડેનો ઘસારો મધમાં મેળવી ચટાડવો.

(૧૧) એક રતી ફૂલાવેલું મોરથુથું અને ચોવીશ રતી બાવળનો ગુંદર મેળવીને તેનાં ચોવીશ પડીકાં કરવાં આ એકેક પડીકું દિવસમાં ત્રણ વખત માના ધાવણમાં કે થંડા પાણીમાં પાવું. તેથી જુનો મરડો મટે છે.

(૧૨) ઝાડા બંધ થઇ પેટ ચડી આવ્યું હોય તો બે ટીપાં ટરપીટન, ચાર ટીપાં એરંડીયું તથા એક નાની ચમચી વરી-

અથવા એરંડીયામાં તળેલી હીમજનું ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણવાલ સાકર સાથે ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.

(૨૫) કરીયાતું પલાળીને પાવું. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થશે.

(૨૬) ફુલાવેલ ટંકણ એકભાગ, જાયફળ એકભાગ તથા અફીણ ½ ભાગ લઈ તેને પાણીમાં વાટી મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી બે, વયના પ્રમાણમા દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે.

(૨૭) સુવાદાણા, સંચળ, બીલીનો ગર્ભ, મેથી, જાવંત્રી તથા રાળ સમભાગે લઈ તેમાંથી સુવાદાણા જાવંત્રી સંચળ અને મેથીને ઘીનો હાથ દઈ શેકવાં. પછી બધું એકત્ર ચૂર્ણ કરી વાલ એકથી બે મેળા દહીમા ઘોળીને ચટાડવું.

(૨૮) હીરાદખણ એકભાગ, તથા સાકર બે ભાગ, મેળવીને [illegible] પાવલીભાર ઉમ્મરના પ્રમાણમાં [illegible] પાણીમાં આપવું તથા લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. [illegible] વધાર પ્રમાણમાં આપવાથી લોહીખંડ [illegible] કરે છે.

(૨૯) મોચરસ, બીલીનો ગર્ભ તથા રાળ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એકવાલથી ત્રણવાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દહીંના મેળા ઘોળવામાં મેળવી દિવસમાં બે વખત દેવું.

(૩૦) હીમજ લઈને તેમાંથી અરધી એરંડીયામાં તળવી તથા અરધી કાચી રાખી તે બન્નેનું એકત્ર ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણવાલ, તેટલીજ સાકર સાથે મેળવી દિવસમાં બે વખત આપવું.

ગળું પડવું. (બાળ શોષ)—

બેદરકારીથી [illegible] ઘોડીયામાંથી પડી જાય, ફેરવતાં તેડ-

[illegible] બાળકને [illegible] થાય છે. [illegible]
સુવાવડીમાં મોટા રોગોના [illegible] અસરથી બાળકના
ગળાની નસ ખેંચાય, તે બાળકને [illegible] થાય છે.
ધાવણ પેટમાં ટકતું નથી, કદીક [illegible] અને તાળવામાં
ખાડો પડી જાય છે, નસો બહુ [illegible] છે, નાક આંખો, મોં અને
ગળામાં પીડા થાય છે, તેને બાળકનું ગળું પડયું કહેવાય છે.
આ પ્રસંગે નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) દરેકઝા, વજ તથા ઉપલેટ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરીને એકેકરતી સવાર સાંજ ધાવણ અથવા મધમાં મેળવીને આપવું.

(૨) માથામાં ખાડો પડયો હોય ત્યાં ઉમરાનો ચેર (દૂધ) ચોપડવો.

(૩) તાળવામાં પાક જણાય તો જવખારને મધમાં મેળવીને તાળવામાં ચોપડવો.

(૪) બાળકનું શરીર ગળવા માંડયું હોય તો અશ્વગંધા તોલા ૮ ખાંડીને પાણીમાં વાટી તેમાં બચેર દૂધ ને આઠ તોલા ઘી નાંખી ધીમે તાપે ઉકાળતાં દૂધ બળી જાય એટલે ઘી ને શીશીમાં ભરી લેવું. આ ઘી એક એક નાની ચમચી સવાર સાંજ પાવું.

(૫) લુગડાની વાંસળી કરી તેમાં મીઠું ભરવું. પછી બાળકનું ગળું પાણીથી ધોઇ માખણ તથા તલના તેલનું મિશ્રણ ગળા ઉપર ચોળીને તે મીઠું ભરેલી વાંસળી પોચે હાથે બાંધવાથી સુકગળું મટે છે.

(૬) મોટી હરડે તોલો ૦ાા, ઝીણી એલચી તોલો ૦ા કલખાપરી તોલો ૧ તથા પીપર તોલો ૦ા લાવી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં એક રતીથ

એક માસ સુધી દીવસમાં બે વાર મધ સાથે ચટાડવું અને ભારે ખોરાક આપવો નહીં.

(૭) શુદ્ધ કરેલો આમળસારો ગંધક તોલો ૦ાા, શુદ્ધ કરેલી કળબાપરી તોલો ૧, મોટી હરડે તોલો ૦ાા, વાવડીંગ તોલો ૦ાા, ખડીયોખાર ફુલાવેલો તોલો ૦ા, ઉપરની સઘળી વસ્તુને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં એક દીવસ ઘુંટી વટાણાપુરની ગોળી વાળવી અને બાળકની ઉમરના પ્રમાણમાં દીવસમાં બેથી ત્રણવાર એકથી બે ગોળી પાણી સાથે અથવા મધ સાથે મેળવીને આપવી.

(૮) હરડે તોલો ૧ બેહેડાં તોલો ૧ આમળાં તોલો ૧ જેઠીમધ તોલો ૧ એલચી તોલો ૦ાા વાવડીંગ તોલો ૦ાા સંચળ તોલો ૦ાા શુદ્ધ ગંધક તોલો ૧ શુદ્ધ કરેલી ભાંગ તોલો ૦ા કેશર વાલ ચાર એ સઘળી વસ્તુને છાંડી ખાંડી ભાંગના રસમાં ઘુંટી મગ પ્રમાણેની ગોળી વાળી બાળકની ઉમરના પ્રમાણમાં દીવસ [illegible] એકથી ચારવાર ગોળી એકથી બે સુધી [illegible] [illegible] આપવી. [illegible] [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] થાય છે.

(૯) [illegible]

બાળકનું તલાઈ જવું —

[illegible]

(૧) કળીચુનો તથા કાથો સમભાગે લઈને તેને ઉમરાના દૂધમાં ખરલ કરી મગ જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી એકથી ચાર બાળકની શક્તિ અને ઉમ્મરના પ્રમાણમાં તેજ બાળકના પેશાબમાં, કે માના ધાવણમાં મેળવીને પાઈ લેવાથી પીળાશ મટીને લોહી આવશે. અને લાલપ પકડશે.

(૨) સોકોણું, ઘઉં તથા જવ સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ ઘીમાં કાલવી ચટાડવું, ને તે ઉપર સાકર સહિત કઢેલા દૂધમાં મધ નાખી પાવું.

(૩) તલ શેર ૧/૪, ખજુર શેર ૧/૨ તથા અશ્વગંધા શેર ૩/૪ ને વાટી વડી કરવી અને તે બે રૂપિયાભાર ઘીમાં તળી શકાય તેટલી તળીને ખવરાવવી. આ પ્રયોગ પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમ્મરના બાળક માટે કરવા જેવો છે.

<u>નાભીનો પાક—</u>

નાળ કાપવાની વખતે સારી ધારદાર કાતરનો ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું છે, તેનું કારણ નાળને ઈજા ન આવે તે છે. છતાં બુઠા હથિયારથી કાપવા જતાં નાળ ખેંચાયો હોય, કે વધેલો નાળ બાળકે રમતમાં ખેંચ્યો હોય, કે સંભાળનારની બેદરકારીથી તેને બાંધેલ દોરી અટવાઇ જવાથી ખેંચાણ થયું હોય તો ડુંટીનો ભાગ સોજી આવે છે. કેટલીક વખત નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર માખીયો બેસીને ઈંડાળ મુકી જવાથી પણ નાભી પાકે છે, કે બાળકને નવરાવતી વખતે ડુંટીનો ભાગ બરાબર સાફ ન થયો હોય તો ત્યાં એકઠી થયેલી ચીકાશનો સટો થઇ જઇ ડુંટી ગોગી જાય છે. માટે નાળ છેદન કરવા પછી સાફસુફ રાખવાની બરાબર કાળજી રાખવી. તથા ટડ (ઉપલેટ)ને તેલ તથા પાણીમાં ઉકાળ

પાણી બળી જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાભી ઉપર ચવું. જો આ રીતે કઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો તલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાઝયું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે તેલની આંગળી નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી રૂજાઈ જશે.

જો નાળને ઉના પાણીથી ધોઇ સાફ કરીને હમેશાં સાફ ક લી ફલાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાંચ વાર સહે સહેતો શેક કરવામાં આવે તો પણ નાળ જલદી રૂજાઇ જાય છે

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પ નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હગદર, લોદર, ધઉંલા, અને જેઠીમધ એ સમા ભાગે લઇ તેને પાણીમાં જીણું વાટી (કલ્ક કરી) તેલમાં ક ડાવી તે તેલ ડુંટી ઉપર ચોપડવાથી પાક મટે છે.

(૨) જો ડુંટીમાં સોજા થઇ આવેલ હોય તો ગરમ પાણીને શેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો પીંડો લઇ તેને અગ્નિમાં તપાવીને લાલચોળ થાય એટલે એક વાટકામાં દુધ લઇ તેમાં તે લાલ પીંડો બોળી દેવો. પછી તે પીંડાને લુગડામાં રાખીને તે ગોટા વતી બાળકના ડુંટી ઉપર સહન થાય તેવો ગરમ ગરમ શેક કરવો.

(૪) જો ડુંટી પાકી હોય તો બકરીની લીંડીઓ બાળીને તેની કોરી રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાબવી.

(૫) પીપળો–પીપર કે વડ એ પૈકી કોઇપણ એક વૃક્ષની છાલને બાળી તેની રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાબવી.

(૬) ઉપરની કોઇપણ વૃક્ષની છાલને પાણીમાં ઉકાળી, તે ઉકાળાથી ડુંટી ધોવી.

(૭) હીમજ પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ડુંટી ફુલીને દરદ થઇ ગઈ હોય તો નાગરમોથ, કોળાનાં બી, દેવદાર તથા ઇંદ્રજવ એ સર્વ સમ ભાગે લઈ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

સુચના—ડુંટીનો વ્યાધિ નજીવો ગણીને બેદરકાર રહેવું નહિ, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી અને દસ્ત નિયમિત ન થાય તો એરંડીયાની આંગળી ચટાડવી.

ગુદાપાક—

ગુદાપાક એટલે ઝાડા નીકળવાની જગ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવંતી ચોપડવી અથવા રસવંતી બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૨) પીંપળાનાં છોડીયાં બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૩) શંખ, જેઠીમધ અને રસવંતી સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

(૪) નારૂ પડયું હોય તો જળો મૂકાવી લોહી ચુસાવી લેવું. પછી વડ, પીંપર, પીંપળો ઉંમરો આદિ જે ઝાડને ક્ષીર નીકળે તેવા કોઈ એક ઝાડની છાલને ઉકાળી તેના પાણીથી ધોઈને તે ઉપર સુખડ, સારીવા અને શંખ વાટીને તેનો લેપ કરવો. અથવા એકલું જેઠીમધ વાટીને તેનો લેપ કરવો.

(૫) હરડાં બેડાં ને આંબળાંનો ભુકો કરી ન

પાણી બળી જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાભી ઉપર ર
ચવું. જો આ રીતે કઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો પ
તલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાઝયું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે
તેલની આંગળી નાળના કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી
રૂઝાઈ જશે.

જો નાળને ઉના પાણીથી ધોઇ સાફ કરીને હમેશાં સાફ કરે
લી ફુલાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાંચ વાર સહેતે
સહેતો શેક કરવામાં આવે તો પણ નાળ જલદી રૂઝાઇ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પછ
નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હળદર, લોદર, ધઉંલા, અને જેઠીમધ એ સમાન
ભાગે લઇ તેને પાણીમાં જીણું વાટી (કલ્ક કરી) તેલમાં કક
ડાવી તે તેલ ડુંટી ઉપર ચોપડવાથી પાક મટે છે.

(૨) જો ડુંટીમાં સોજા થઇ આવેલ હોય તો ગરમ પાણીનો
શેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો પીંડો લઇ તેને અગ્નિમાં તપાવીને
લાલચોળ થાય એટલે એક વાટકામાં દૂધ લઇ તેમાં તે લાલ
પીંડો બોળી દેવો. પછી તે પીંડાને લુગડામાં રાખીને તે ગોટા-
વતી બાળકની ડુંટી ઉપર સહન થાય તેવો ગરમ ગરમ
શેક કરવો.

(૪) જો ડુંટી પાકી હોય તો બકરીની લીંડીઓ બાળીને
તેની કોરી રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાબવી.

(૫) પીપળો—પીપર કે વડ એ પૈકી કોઇપણ એક વૃક્ષની
છાલને બાળી તેની રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાબવી.

(૬) ઉંબરાની કોંપળ વૃક્ષની છાલને પાણીમાં ઉકાળી. તે ઉકાળાથી ડૂંટી ધોવી.

(૭) દીવાજ પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ડૂંટી ફુલીને કરો થઈ ગઈ હોય તો નાગરમોથ, કોળાનાં બી, દેવદાર તથા ઇંદ્રજવ એ સર્વ સમ ભાગે લઈ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

સુચના—ડૂંટીનો વ્યાધિ નજીવો જાણીને બેદરકાર રહેવું નહિ, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી અને દસ્ત નિયમિત ન થાય તો એરંડીયાની આંગળી ચટાડવી.

ગુદાપાક—

ગુદાપાક એટલે ઝાડો નીકળવાની જગ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવંતી ચોપડવી અથવા રસવંતી બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૨) ઘી પળાના છોડીયાં બાળીને તેની રાખ દાબવી.

(૩) શંખ, જેઠીમધ અને રસવંતી સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

(૪) નારૂ પડયું હોય તો જળો મૂકાવી લોહી ચુસાવી લેવું. પછી વડ, પીંપર, પીંપળો ઉમરો આદિ જે ઝાડને ક્ષીર નીકળે તેવા કોઈ એક ઝાડની છાલને ઉકાળી તેના પાણીથી ધોઈને તે ઉપર સુખડ, સારીવા અને શંખ વાટીને તેનો લેપ કરવો. અથવા એકલું જેઠીમધ વાટીને તેનો લેપ કરવો.

(૫) હરડાં બેડાં ને આંબળાંનો ભુકો કરી દાબવો.

(૧) જાઘેડાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૨) મરવાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.

(૩) તેજ બાળકનો પેશાબ ઝીલીને તેનું ટીપું નાંખવું.

(૪) ગંધારોવજ અને અજમાને તેલમાં કકડાવી ટીપું નાંખવું.

(૫) અફીણ એક રતી લઈ તેને અરધાભાર તેલમાં કકડાવી તેનું એક ટીપું કાનમાં નાંખવું ને બીજું કાનની આસપાસ ચોપડવું.

(૬) મોરનો પગ તલમાં કકડાવી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૭) આકડાનું પાન તેલમાં કકડાવતાં પાન બળી જાય ત્યારે એકરસ કરી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૮) ટંકણને પાણીમાં પલાળી તે પાણીથી પીચકારીવડે કાન ધોવો.

દાંત ફુટવા—

ઘણું કરીને ધાવતાં બાળકના દાંત ફૂટતી વખતે ઝાડા, તાવ, ખાંસી, ઉલ્ટી-આંખો ઉઠવી તથા પાંપણનો રોગ થાય છે. તથા ઘણું કરીને બાળકનું આખું અંગ દુખવા માંડે છે, આવે વખતે—

(૧) દાંતના પેઢાં ચીરાવવાં.

(૨) ચુનામાં મધ મેળવીને તે દાંતોની ઝડમાં ઘસવું.

(૩) ધાવડીનાં ફુલ, લીંડીપીપર તથા આંબળા એ ત્રણેને પાણીમાં વાટીને, તે દાંતના પેઢા ઉપર ઘસવું.

(૪) ધાવડીનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પેઢા ઉપર ઘસવું.

(૫) લીંડીપીંપર તથા આંમળાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ઘસવું.

(૬) માખણ પેઢાં ઉપર ઘસવું.

(૭) લીંબડાની ટીસી અને ધાણા પલાળીને કે વાટીને પાવા.

બાળકને દાંત ફુટતી વખતે દીવસમાં દસબાર વાર ઝાડો થતો હોય તો પણ બંધ કરવાની કોશીષ કરવી નહીં; પરંતુ જો ઝાડામાં મળનો ભાગ થોડો અને પાણીનો ભાગ વધારે જોવામાં આવે તો બંધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો કરવા જરૂર છે.

(૧) આશરે બે રતિ ચાક અથવા ધાપાણ (ચીરોડી)ની ભસ્મ દરેક વખત ઝાડો થયા પછી પાણી કે ધાવણમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ઝાડો બંધાઈને કઠણ ઉતરશે.

(૨) પાશેર પાણી સમાય એવી એક શીશી લઈને તેમાં અરધી રતી કાસ્ટીક નાખવો. પછી તેમાં દશ ટીપાં નાઈટ્રીક એસીડ નાંખવો. ત્યારપછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી તોલા ચાર અને સાકરનું સરબત તોલા ચાર તેમાં નાંખીને શીશી ખુબ હલાવીને ચોળભેળ કરી એ તમામના બાર ભાગ કરી એકેક ભાગ ચાર ચાર કલાકને આંતરે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો. ઝાડો સાફ ઉતરવા માંડે એટલે વધારે આપવાની જરૂર નથી.

(૩) ઝાડાથી છોકરૂં નાકોવત થઇ ગયું હોય તો ત્રણ ચાર ટીપાં દ્રાક્ષાસવ, થોડા ટાઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવો.

રતવા—

બાળકની માતા અથવા પિતા પૈકી કોઈને પણ ગરમીનું દર્દ હોય તેથી અથવા બાળકને ગંદુ રાખવાથી કે તેવા દર્દીનો ચેપ લાગી જવાથી અથવા માતાના ખોરાકમાં કુપથ્ય થવાથી

બાળકને રતવા થઇ જાય છે. એટલે તેના શરીરે લાલ તલકાં ચાઠાં થઇ જાય છે અને તે ઘડી ઘડી એક ઠેકાણેથી મટી જ બીજે ઠેકાણે દેખાય છે. આ દર્દમાં સાથે તાવ પણ હોય છે. તેમાં

(૧) શરીરે સોનાગેરૂનો ખરડ કરવો.

(૨) હરડાં બેડાં અને આમળાંનું ચૂર્ણ એકેક વાલ દિવસ ત્રણ વખત મધમાં ચટાડવું.

(૩) ખસખસના ફોસ અથવા જરા અફીણવાળું પાણ ઉકાળીને તેમાં ફલાલીનનું કપડું બોળી સહેતો શેક કરવો.

(૪) રતાંજલી અને રતવેલીયો સાકર મેળવીને ખાવો.

(૫) મંડુર રતી એક દિવસમાં બે વખત મધમાં ચટાડવો

(૬) હરડાં, બેડાં, આમળાં અને લીંડીપીપર સમભાગે લઇ તેનું ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચટાડવું. આ ઔષધીથી બાળ કને રતવા-ચાંદી કે વિસ્ફોટક હોય તો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૭) ચાંદી હોય તો ત્રીફળાનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ચાંદા ઉપર ચોપડવું.

(૮) ગાયનું માખણ ગરમ કરી તેમાં જેઠીમધનો શેરો તથા કાથાનું ચુર્ણ સમભાગે નાખીને ઘુંટી શરીર ઉપર ચોપડ-વાથી ચાદા મટે છે.

(૯) ઘોડાના નખની રાખ જુની સોપારીની રાખ, માણસના હાડકાની રાખ, લોબાનનાં ફુલ, મોરથુથુની રાખ આ સર્વ સરખા લઇ ધોયેલ તેલમાં મેળવી લેપ કરવો. આથી ગમે તેવાં રતવાના ચાદા રૂઝાઇ જાય છે.

(૧૦) પાણીમાં હીરાકશી નાખી બાળકને નવરાવવું.

(૧૧) પેટ ચડેલું હોય તોજ (આંગળીથી પેટ વગાડીને

બાફી કર્યા પછી) ટીંક્ચર ઓફ ક્રીસનું ત્રણ ત્રણ ટીપાં કલાકે-કલાકે પાણીમાં પાવાં.

(૧૨) લાલ ચાંદાં દેખાય તેના ઉપર અને તેની આસપાસ બોરીકનું પાતળું પાણી લગાડવું. અને તેમ કરવાથી જે ભાગ હાળો થઈ જાય તેનાં ઉપર ખસખસના પોસને પાણીમાં ઉકાળી તેના બાફનો ગરમ કપડાથી શેક કરવો. ને પછી તે ડાઘવાળા ભાગો ઉપર રૂનો પોલ મુકીને પાટો બાંધી દેવો. બોરીકનું પ્રવાહી બનતાં સુધી વરસાદના પાણીથી બનાવવું સારૂં છે. ને તેનું માપ એક ઔંસ પાણીમાં પાંચ ગ્રેન બોરીક એ પ્રમાણે રાખવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ઉપરના પ્રયોગ ઉપરાંત વરીયાળીના પાણીમાં એકથી બે ટીપાં ટરપીટનનાં નાંખીને દેવાં.

(૧૪) પેટનો ચઢાવો મોળો પડે એટલે દૂધમાં ચુનાની આશ મેળવીને પાવું.

(૧૫) બાળક સુસ્ત થઇ જાય તો વરીયાળીના પાણીમાં પાંચ સાત ટીપાં દ્રાક્ષાસવ નાખીને પાવો.

સુચના—આ દર્દ ચેપી છે. માટે રતવા થયેલા બાળકથી બીજાં બાળકોને દૂર રાખવાં તથા બાળકની માને કોઠાની ગરમી મટે તેવી દવાઓ આપવી.

શીળસ—

ઠંડી અને પીતના પ્રકોપથી કે ધચરકાના વિકારથી શરીર ચળ આવે, ભામઠાં દેખાય તેને શીળસ કહે છે. આવે વખતે—

(૧) કાળીજીરી રૂા ૧ ભાર લઇ તેને એક તોલા પાણીમાં

ઉકાળી પાવલીથી અરધાભાર પાણી રહે તે બાળકને પાઇ દેવું, ને તેની માતાને કાળીજીરીની ફાકી ¼ ભારથી ½ ભાર ફકાવવી.

(૨) અંદ્રામણાના મૂળ ઘસીને એક વાલ જેટલાં પાવાં.

(૩) શ્રી પંખનું મૂળ વાલ એક પાણીમાં ઘસી તેમાં મરી (તીખાં) નો એક દાણો વાટીને એકત્ર કરી પાઇ દેવું.

(૪) અડાયાની ઉની કોરી રાખ શરીરે ચોળવી.

(૫) અજમા અને ગોળ વાટી ખરડ કરવો.

(૬) કુકડવેલનું મૂળ ઘસીને તેનો ખરડ કરવો.

અછબડા.

બાળકને તાવ આવી શરીર ઉપર ફુટી ફુટા ધોળા-પીળા દાણા ભરાય તેને અછબડા કહે છે. આ દર્દ માટે કહેવાય છે કે 'અછબડા આવે ને જાય, અછબડાની મા ખીર ને પોળી ખાય.' એટલે આ દર્દ ભયવાળું મનાતું નથી ને વગર ઉપચારે ત્રીજે દિવસે કરમાવા માંડે છે માટે આમાં ઉપચારો ઉપર ન જતાં જરૂર લાગે તો દસ્ત સાફ આવે તેવી દવા આપવી, કે લીંમડાનું હીમ પાવું.

ઓરી

આ દર્દ ગરમ [illegible] વધુ ભાગે આવા દર્દથી કોઇ જ નસીબદાર [illegible] રહે છે. ઓરી દેખાવા પહેલાં જોરથી તાવ આવે [illegible] ઉભરાને બહાર કાઢવાથી શરીરમાં [illegible] થઇ જાય છે માટે ઓરીના પગલાં [illegible]

(૧) દુધમાં ગોળ મેળવીને પાવું.

(૨) દુધ અને ખારેકનું ચૂર્ણ મેળવી આપવું.

(૩) બાળક ધાવતું હોય તો તેને, અને ન ધાવતું હોય તો તેની માતાને ખોરાકમાં બાજરાનો રોટલો, ગોળ, રીંગણાં, આદિક વગેરે ગરમ ખોરાક દેવો

શુદ્ધ શરીરમાંથી ગરમી ઉભરાવી નાખવાની જરૂર છે. કેમકે જો તેમાં બેદરકારરહી ઠંડા ઉપચાર થઇ જાય તો ગરમી શરીરમાં સમાઇ રહેવાથી બાળકને હાંફ ઉપડે છે કે ઝાડા થઇ જાય છે અને ઓરી બગડી જાય (દાણા કાળા પડી જાય) દર્દનું જોર વધી પડે છે. માટે ઓરી પુરી ઉભરાઇ જાય તે માટે ત્રણ દિવસ ગરમ ખાવું–પીવું આપવું. તે સિવાય બીજી દવા આપવામાં આવતી નથી.

ચોથે દિવસે ઓરી નમાવ્યા પછી ઠંડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

(૧) પાણી, વરીયાળી, કરીયાતું, ધરાખ અને લીંબડાની ટીસી સમભાગે લઇ રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે પાવું. તેથી ઓરીમાં ઝાડા હશે તો ફાયદો થશે.

(૨) મોળું દહીં અને સાકર પાવાં.

(૩) દૂધમાં ઘી નાખી ગરમ કરીને પાવું.

હાંફ—

ઉપરના દર્દમાં ઓરી બગડ્યાં હોય–સમાઇ ગયેલ હોય કે હાફ ઉપડી હોય તો દર્દ ભયમાં આવ્યું છે તેમ સમજી જઇને ત્રણ દિવસનો આગ્રહ ન રાખતાં તુર્ત ઠંડા ઉપાયો કરવા અથવા ખાસ કરીને હાંફ માટે નીચેનો જટીલ ઉપચાર કરવો—

એક વાલ મરી (તીખાં) તુળશીના પાન દશ તથા ઓરસીયે

ઉતારેલું ચંદન વાલ એક લઈ તેને એકત્ર કરી પાવું. આ પ્રયોગ તેટલાજ વજનથી દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો સારો છે.

પારઘલો—

બાળક ધાવતું હોય તે દરમિયાન તેની માતાને ગર્ભ રહે તો તથી ધાવણ દુષિત થઈ જાય છે. એટલે બાળકને તેવું ધાવણ પચાવવું આકરૂં પડે છે અને બાળકને ખાંસી, ઉલટી, ઝાડા, અરૂચી. મંદાગ્નિ, પેટનું વધવું, શરીર સુકાઈ જવું વગેરે વ્યાધિ થઈ આવે છે અને હાથ પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવું થઈ જાય છે આવે પ્રસંગે—

(૧) પાચન દવાઓ આપવી.

(૨) [illegible], [illegible] ચાતુર્ભદ્ર વગેરેનું સેવન કરાવવું.

(૩) [illegible] સુકવા માટે અથવા દુર્બળ થતું [illegible] બાળકને [illegible] પાણીમાં [illegible] નાખી તેને [illegible] દુધ [illegible] જાય એટલે ઘીને ગળી [illegible] સવારે સાંજ [illegible]

(૪) [illegible] ને ૧ [illegible]

(૫) [illegible] લઈ [illegible]

(૬) [illegible]

મુખશુદ્ધિ—

મોંની શુદ્ધિ ઉપર ભવિષ્યનું જીવન ઘડાય છે તે બરાબર ગોખી રાખવા જેવું છે. દાંત ઉગવા પછી ખોરાક લેતાં ગંદવાડ ભરાઈ રહે, કે રાત્રીના શ્વાસોશ્વાસના ઝેરી રજકણો છવાઈ જવાથી છારી જામતી હોય તો મોટી ઉમરે દાંત કોહે છે. ને તેમાંથી પરૂ (પાસ) નીકળીને થુંક સાથે પેટમાં જાય છે તે બહુ નુકશાન કરે છે. માટે બાળકને દાતણ, મીઠું, મેશ, કોલસો વિગેરે ઘસીને મોં સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી.

આંખો—

અત્યારે આંખોના ખીલની ફરીયાદ સામાન્ય થઇ પડી છે. તે નાનપણથી આંખ માટે રખાતી બેદરકારી, ગરમ ખાણાં-પીણાં, ઉજાગરા વગેરે દોષોને આભારી છે. માટે જો તેવા દોષોથી બચાય અને બાળકને ઘીના દીવાની સગથી તાજી પાડેલી મેશની આંગળી આંજતા રહેવાય તો આંખો તેજસ્વી ને નિરોગી રહે છે.

બાળકનો ખોરાક—

બાળકને જન્મ સમયે દાંત હોતા નથી, તે બતાવે છે કે તેની હોજરી હજી દાંતે ચાવીને લેવા જેવો ખોરાક પચાવવાને લાયક નથી. એટલે તેને દૂધ ઉપર રાખવાની જરૂર છે. એટલું જ નહિ પણ કુદરતે બાળકના જન્મ સાથે જ માતાને દૂધનો પ્રવાહ છોડવાની કૃપા કરીને એ પણ કહી દીધું છે કે, જે બાળકનો દેહ -પીંડ જે ગર્ભાશયના પરમાણુઓથી ઘડાય છે તે પીંડને અનુકુળ પચે તેવું દૂધ તેજ ગર્ભ ધરનાર માતા પાસેથી જ મળી શકે છે.

આ સર્વ કુદરતી સંકેત માટે બારીકાઇથી વિચાર કરવામાં આવે તો બાળકને જ્યાંસુધી સંપૂર્ણ દાંત ફુટી ન નીકળે ત્યાંસુધી તેને ધાવણ ઉપરજ રાખવું જોઇયે.

કેટલીક માતાઓ આ વાત ભુલી જઇને બાળક ઉપર હેત આવી જતું હોય તેમ પેંડાની કણી કે ગાંઠીયાનો ભુકો કે બદામ વગેરે પોતાને ભાવતી ચીજો બાળકને પણ વ્હાલી લાગશે તેમ માની ચટાડવા માંડે છે. જેને પરીણામે બાળકની હોજરી ઉપર ભાર વધી જઇ ઉલટું તે અધકચરૂં થઇ જાય છે. માટે બાળકને બે દાંત આવ્યા પછીજ સાબુચોખાની કાંજીથી ખોરાકની શરૂઆત કરવી અને દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાય ઝડબાના બધા દાંત આવે ત્યાંસુધી ધાવણ છોડાવવું નહિ. ધાવણ છોડતાં બાળક બહુ કાયર અને નરમ થઇ જાય છે. માટે સાબુ ચોખાની કાંજી, પછી દુધ ભાત–દાળ ભાત–ખીચડી–શેકેલા મમરા વગેરે સાદો ખોરાક આપવો. અને તે પણ કાચો કે પાણીછલો ન રહે કે દાઝી ગયેલો અથવા વાશી ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. મુદ્દે બાળકને ખુબ ચડેલું–સીજેલું અને તાજું ખાણું વધુમાં વધુ દીવસ–રાત મળી ત્રણ વખત આપવું. ફળફળાદિ ને મીઠાશ ઓછી દેવી. કેમકે જો બાળકને ખોરાકે ચઢાવવામાં કાળજી નહિ રહે કે ખાઉકણુ કરવામાં આવશે તો બાળકના હાથ–પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવા થઇ જશે.

પશ્ચિમનું બાળરક્ષણ—

પશ્ચિમ દેશ એક વખત જંગલી હતો. ત્યાં અત્યારે બાળકોના ઉછેર તથા રક્ષણ માટે અનેક સુવાવડખાનાંઓ, દવાખાનાંઓ અને શિક્ષણગૃહો નજરે પડે છે. આ બધી મોટા ખર્ચની વાત જવા દઇયે તોપણ ત્યાં દરેક ઘરમાં સ્ત્રીઓ પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે બાળકને કેમ ઉછેરે છે તે માટે બ્રસેલ્સથી એક ગુજરાતી બ્હેને જાહેરપત્રમાં જણાવ્યું છે કે—

“છોકરાં ઉછેરવામાં અહીંની સ્ત્રીઓ ઘણીજ પ્રવીણ છે. તેના ખોરાક પાછળ ખુબ ધ્યાન આપે છે. અને નિયમિતતામાં

જાણે જીવતું ઘડીયાળ હોય તેવી રીતે વર્તે છે. નાનપણથી છોકરાંઓ તન–મનને નિરોગી રાખે તેવી ટેવો પાડતાં બહુ કાળજીથી શીખવે છે. નિયમસરજ ન્હાવું, ખાવું, શીખવું, ફરવું, રમવું, સુવું જોઈએ. અમે તેવી ટાઢ હોય તોપણ માતા બાળકને નવરાવે, ઉમર પ્રમાણે ચઢતો ખોરાક આપે, નિયમ પ્રમાણે જે, મળતું હોય તેનાથી બીજું છોકરૂં માગી જ ન શકે–માગે તો તેને મળેજ નહિ. નોકરાણી હોય તો તેની સાથે બહાર ફરવા ન મોકલતાં પોતેજ–ઘરનો ધણી એક વાગ્યે જમીને જાય ત્યાર પછી કામ પરવારી બપોરે છોકરાંઓને લઇ ફરવા નીકળે. વખત પ્રમાણે સુવાનું કહે એટલે છોકરાંએ સુઇ જવું જોઇએ. પરીણામે અહીંના છોકરાઓ આનંદી અને બહુ સશક્ત દેખાય છે. દુબળાં અને રોગી કોઇ જવલ્લેજ નજરે પડે છે. ગરીબ છોકરાંઓ પણ તંદુરસ્તી ભર્યાં જ હોય છે.

<u>પ્રકીર્ણ</u>—

બાળરક્ષણનો વિષય એવો છે કે તે માટે જેટલું લખીયે તેટલું ઓછુંજ ગણાય. હાલમાં વધી પડેલા અપથ્ય ખાણાં–પીણાં, મોજ–શોખ, રખડપટી, અનિયમીતપણું, ઉજાગરા, અતિશ્રમ અને અણુઘટતાં વર્તનોથી માબાપનાં જીવન એવાં તો અવ્યવસ્થિત થઇ ગયાં છે કે તેની અસર બાળકના જીવન ઉપર કયારે કેવી થશે, અને તેના પરિણામે તે ભુલની સજા કેવું રૂપ લેશે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. મુદ્દે જો સંતતિનું સુખ સાચવવું હોય, બાળકના આયુષ્યને દીર્ઘાયુ બનાવવું હોય અને તેને હમેશાં તન્દુરસ્ત જોવું હોય તો ઉપરની ખામીયોથી માતાયેતો બચી જવુંજ જોઇયે.

ખાસ કરીને ચોકખી અને ખુલ્લી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને સાદા ખોરાક ઉપર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે. આટલું છતાં

તે ખુલ્લી હવા શરદી કરે નહિ તે પણ ધ્યાન રાખવાનું
બાળકને રાત્રે તદ્દન ખુલ્લું સુવરાવી રાખવાથી પાછલી રાત
ઠંડી કફને નેાતરી દે છે. માટે બાળકને ઢબુરવું જોઈયે.
તેમ કરતાં તેના ઉપર લુગડાંનેા ઢગલેા લાદીને ગુંગળાઈ ન
તે પણ કાળજી રાખવાની છે. બાળકને વરસાદનેા ભેજ કે શિ
ળાની ઠંડી માઠી અસર ન કરે માટે આવે વખતે બહાર
ફેરવતાં ગરમાવેા રહે તેવી ફલાલીનનું જબલું અને માથે બોર
બાંધી રાખવું જરૂરી છે.

શીળી—નાના બાળકને બીજાં દર્દોની પેઠે શીળીનેા
પણ રહે છે માટે તેને શીયાળામાં શીળી કઢાવી લેવી.

અફીણ—ઘણી માતાઓ બાળકને ઉંઘાડી રાખવા
અફીણ (કસુંબેા) આપવાની ટેવ પાડે છે. આવી માતાઓને
હેતુ ફક્ત તેના કામકાજ—આરામ કે મજુરીમાં બાળક ન નડે
હેાય છે. પણ તેમાં બાળકની આરેાગ્યતાને મેાટું નુકશાન થાય
છે. ઈંગ્લાંડમાં ડેા. વુડબરીયે બાળકેાના મરણનાં કારણેા શેાધત
જણાવ્યું છે કે—" માતાનું ધાવણ ધાવનારા કરતાં બીજા દુધ
થી ઉછરનારાં બાળકેા ચાર ગણાં વધારે મરે છે. મજુરી કરવ
જનાર સ્ત્રીઓના બાળકેા સેંકડે ચાલીશ ટકા વધારે મરે છે.
કારણ કે તેના બાળકેાને નિયમીત ધાવણ મળી શકતું નથી,
ગરીબાઈને અંગે મળતા ધાવણમાં પૈાષ્ટિક તત્વ કમી હેાય છે
તથા બાળકને અફીણીયું કરવાથી તેના અવયવેા શીથીલ
થઈ જાય છે. " માટે આવી સામાન્ય સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી
કે જેથી ભાવી પ્રજા (સંતતી) નીરેાગી અને બળવાન ઉછેરી
શકાય. ઈતિશમ્.

—✻ સમાપ્ત. ✻—

